

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM



Е. И. ОГУРЕНКОВ,
заслуженный мастер спорта,
кандидат педагогических наук

Ближний бой в боксе

(исправленное и дополненное издание)



Издательство
«Физкультура и спорт»
Москва 1969

7А3.3
О39

Ближний бой в боксе составляет существенную часть мастерства боксера.

В данной книге, предназначенной для тренеров и боксеров-разрядников, заслуженный мастер спорта Е. И. Огуренков стремится всесторонне раскрыть технику и тактику боевых действий боксера на ближней дистанции и методику обучения приемам ближнего боя.

Работа Е. И. Огуренкова, основанная на личном спортивном опыте, многолетних наблюдениях и экспериментальном исследовании, содержит большой и разнообразный материал о ближнем бое и окажет серьезную помощь боксерам в повышении спортивного мастерства.

Автор книги — выдающийся советский боксер, спортивный путь которого сыграл значительную роль в формировании советской школы бокса. Восемь раз завоевывал он звание чемпиона СССР, выступал в легчайшей, полулегкой, легкой, полусредней и средней

весовых категориях.

Умело применяя ближний и комбинационный бой, Е. И. Огуренков в 1943 г., будучи средневесом, впервые в истории отечественного бокса завоевал абсолютное первенство страны и выиграл встречи у чемпионов СССР полутяжелого и тяжелого весов.

Е. И. Огуренков провел на ринге 168 боев (из них 24 с зарубежными боксерами), 154—выиграл. В боевом активе Е. И. Огуренкова значатся победы над известными зарубежными боксерами — норвежцем Е. Гуликсеном, чемпионами Европы венгром Л. Паппом и поляком К. Кальчинским.

Е. И. Огуренков был всесторонне развитым боксером, который владел в совершенстве широким арсеналом технических средств и с одинаковым мастерством пользовался во встречах на ринге боем на дальней, средней и ближней дистанциях.

6—9—1

Тем план 1969 г. № 90

Посвящается дорогому,
незабвенному воспитателю и
тренеру
Борису Семеновичу Денисову.

ВВЕДЕНИЕ

Ближний бой составляет значительную часть средств в спортивном мастерстве боксеров. Часто от умения правильно действовать в бою на ближней дистанции зависит успех боксеров в состязании. Но для того чтобы боксер овладел техникой и тактикой ближнего боя, недостаточно общего знакомства с тем, как надо действовать в бою на ближней дистанции: боксера нужно специально обучать ближнему бою и уделять много внимания и времени совершенствованию в нем. Для этого и тренер, и боксер должны располагать достаточно широким кругом средств техники и тактики.

К сожалению, в существующих методических пособиях ближнему бою отводится незаслуженно мало места.

Настоящее учебное пособие имеет целью восполнить по возможности эти пробелы в спортивной литературе.

Излагая технику ближнего боя, автор отошел от общепринятой классификации приемов техники. Техника ближнего боя описана примерно в той последовательности, в какой ее изучают на практике. Однако простые положения и приемы (позиция, удары, защиты) распределены по видовым признакам. Но далее весь материал техники изложен в строгом соответствии с последовательностью обучения, рекомендуемой автором и основанной на переходе от простых приемов к более сложным.

Такой порядок изложения создает большое удобство для пользования книгой. Готовясь к занятиям, тренер и боксер легко могут воспользоваться изложенным в книге материалом.

Книга предназначена для занятий со взрослыми спортсменами. Но ею можно пользоваться и при обучении боксу юношей.

Однако нужно иметь в виду, что обучать юношей ближнему бою следует не раньше чем через пять-шесть месяцев после начала занятий, когда юные боксеры пройдут достаточно разностороннюю физическую подготовку и овладеют основами боя на дальней дистанции. Кроме того, объем учебного материала и нагрузки в уроках с юношами необходимо уменьшить по сравнению с тем, что дается для взрослых боксеров. Так, упражнения в ближнем бою должны занимать не более 15—20% времени в основной части урока; количество занятий также должно быть меньше, например, из трех уроков следует посвящать ближнему бою один, сохраняя в материале такого урока и обучение

дистанционному бою.

Следует обратить внимание на две особенности предлагаемой в книге последовательности обучения. Во-первых, начинать обучение ударам нужно с ударов снизу, а не с боковых. Подробно об этом сказано в главе о методике обучения. Во-вторых, сначала следует учить ударам, выполняемым правой рукой, а потом — левой. В этом отличие от последовательности обучения бою на дальней дистанции.

Такой порядок необходим потому, что сложную координацию движений, применяемых в ближнем бою, боксер усваивает быстрее и легче, разучивая приемы для правой руки. Когда они будут усвоены, боксеру не составит особого труда выполнять их и левой рукой.

Материал, изложенный в книге, основан на многолетних наблюдениях, нашем спортивном и педагогическом опыте и специально поставленном экспериментальном исследовании. В работе обобщен также передовой опыт боксеров и тренеров.

В результате всей этой работы выявлены широкие и разнообразные средства техники и тактики ближнего боя и разработана методика обучения и совершенствования.

Книга рассчитана на помощь боксерам в их спортивном совершенствовании и тренерам в их спортивно-педагогической работе.

Глава I. БЛИЖНИЙ БОЙ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

ОБОБЩЕНИЕ ОПЫТА БОКСЕРОВ И ТРЕНЕРОВ

Описание техники ближнего боя и методики обучения боксеров бою на ближней дистанции в нашей спортивной литературе не соответствует тому практическому боевому опыту, который накопили отдельные боксеры и их тренеры: в практике обучения боксу и в боях на ринге можно увидеть значительно большее число технических и тактических приемов.

Поэтому при помощи различных методов мы задались целью выяснить, что известно боксерам о ближнем бое и какие технические и тактические приемы применяют они в спортивной практике (имеется в виду практика обучения и практика спортивных состязаний).

Для этого мы распространили среди ведущих боксеров и тренеров анкету, в которой содержались вопросы о ближнем бое. В течение ряда лет мы осуществляли наблюдения на тренировках и крупнейших соревнованиях СССР, Европы и мира, анализировали кинофильмы, в которых были засняты бои во время крупнейших состязаний и турниров по боксу и подвергли анализу собственные материалы (дневники, записи), собранные в течение ряда лет личных спортивных выступлений.

Опыт ведущих боксеров и тренеров СССР был обобщен также с помощью различных бесед.

Сопоставление анкетных данных и высказываний лучших боксеров и тренеров позволило выявить ряд важных моментов.

Преобладающее большинство опрошенных мастеров бокса и тренеров рассматривают ближний бой как органическую часть тактики и уделяют много времени упражнениям в совершенствовании приемов ближнего боя.

В боевой практике боксеры применяют большое количество разнообразных технических приемов ближнего боя. Несмотря на разнообразие и многочисленность приемов, их вполне можно обобщить, классифицировать и систематизировать, а также обосновать тактически.

Многие приемы ближнего боя, выполняемые отдельными мастерами, повторяются, но почти у каждого мастера они получают индивидуальное выражение.

В практике мастеров бокса можно установить три основных тактических направления

ближнего боя:

- стремление действовать технически и тактически разнообразно, используя широкий комплекс приемов атаки, защиты и контратаки для победы над противником;
- использование ближнего боя как вынужденного метода самозащиты; стремление находиться на ближней дистанции минимальное время;
- стремление утомить противника с целью ослабить его сопротивление и обеспечить победу над ним.

Ряд мастеров бокса пользуется в ближнем бою только одиночными сильными ударами. Подавляющая же часть мастеров прибегает как к одиночным, так и к серийным ударам.

Основными приемами защиты мастеров в ближнем бою служат нырки, подставки, уклоны, остановки, применяемые как для защиты головы и туловища, так и для активной защиты с целью перехватить инициативу у противника.

Было отмечено, что ближний бой боксеры изучали первоначально различно. Одни изучали ближний бой в конце курса своей первичной подготовки, другие — после достижения спортивного разряда, многие не изучали его совсем.

В преобладающем большинстве при изучении приемов ближнего боя боксеры пользовались целостным методом, то есть упражнялись в атаке и защите на основе широкого технико-тактического задания.

Другая часть боксеров применяла расчлененный метод, то есть вначале разучивала отдельные удары и защиты от них, затем серии ударов и активные защиты, и только после этого совершенствовалась в приемах, выполняемых в боях по заданиям.

Такой анализ позволил отметить следующие характерные недостатки в технике и тактике боксеров, проводивших ближний бой:

- техника ударов снизу, боковых и коротких прямых не усовершенствована, не дает должного эффекта и часто приводит к нарушениям правил бокса;
- многие боксеры слабо владеют защитами от ударов и активными защитами, применяемыми с целью перехватывать инициативу у противника в момент его атаки;
- боксеры располагают незначительными техническими и тактическими средствами, применяемыми на дистанции ближнего боя.

Можно установить по ответам следующие причины, порождающие слабое владение приемами ближнего боя:

- спортивная литература недостаточно освещает вопросы техники и тактики ближнего боя, методики обучения и совершенствования в нем;
- тренеры не уделяют на занятиях достаточного внимания мастерству ближнего боя;
- не выработано целостной методики обучения ближнему бою и совершенствования в нем;
- методика обучения ближнему бою в практике большинства наших тренеров осуществляется целостным методом, что не отвечает современным требованиям (следует изучать более детально и расчлененным методом).

Ответы боксеров и тренеров дали нам возможность записать (вначале без определенной системы) ряд приемов ближнего боя — ударов, защит, способов входить в ближний бой и выходить из него.

Мы вели систематические наблюдения на тренировочных занятиях по боксу в секциях ведущих московских спортивных обществ и ведомств «Трудовые резервы», «Динамо», «Крылья Советов», «Спартак», «Медик», «Химик», «Строитель» и в спортивных организациях ряда городов страны.

Много материала мы почерпнули из наблюдений, проводимых на крупнейших международных соревнованиях. Кроме того, мы анализировали бои мастеров бокса на всех первенствах СССР начиная с 1945 г. и до настоящего время.

Все это позволило нам установить много недостатков в ведении ближнего боя: очень немногие сознательно стремились вести ближний бой; большинство боксеров не владеют

средствами боя на ближней дистанции; даже те боксеры, которые предпочитают вести ближний бой, делают много ошибок при входе в ближнюю дистанцию (отсутствие страховки и четких приемов вхождения). У многих боксеров была неправильная и неудобная позиция во время ведения ближнего боя; боковые удары боксеры часто наносят внутренней стороной перчатки; пытаясь войти в ближний бой, боксеры пропускают удары в голову; приемы в ближнем бою технически однообразны; нанося удары сериями в голову и туловище, боксеры не акцентируют отдельные удары, а в ходе ближнего боя делают ряд тактических ошибок, теряя полученное в бою преимущество, отчего снижается эффективность боя в целом; выход из ближнего боя боксеры часто выполняют технически неправильно, а тактически — несвоевременно; боксеры редко пользуются выходом из ближнего боя с ударами; ближний бой боксеры прерывают большими паузами и не используют преимущества, полученного от отдельных приемов, для того, чтобы развить атаку.

Наблюдения на соревнованиях были дополнены анализом большого количества хроникальных кинофильмов, заснятых на крупных международных состязаниях, в том числе боев знаменитых американских боксеров-профессионалов Д. Луиса, Т. Галенто, М. Бэра и др.

Собранный материал мы стремились расширить, используя собственный семнадцатилетний спортивный опыт.

С помощью различных методов обобщения спортивного опыта мы попытались определить основные принципы ведения ближнего боя, выявить возможно более полно применяемые в бою приемы, классифицировать их, дополнив выявленные в результате классификации пробелы, и систематизировать приемы по последовательности обучения.

Этот материал изложен в главе «Техника ближнего боя».

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ БЛИЖНЕГО БОЯ

Ближний бой в боксе — наиболее активная форма боя, состоящая из комплекса применяемых на ближней дистанции технико-тактических приемов. Эти приемы образуют систему средств боя, выражающуюся в ударах согнутыми в локтях руками, целесообразных защитах от них и способах завязки ближнего боя и выхода из него.

Устойчивое положение тела в позиции на дистанции ближнего боя позволяет боксеру в нужный момент быстро выполнять соответствующее решение, связанное с атакой, защитой, контратакой, выходом из ближнего боя, или выполнять различные тактические действия. Устойчивое положение тела в ближнем бою обеспечивает прочная постановка ног на полной ступне, согнутых в коленях, что понижает центр тяжести тела и способствует прочности и устойчивости во время единоборства с противником.

Неустойчивое положение тела в позиции выводит боксера из равновесия, мешает сосредоточить внимание на действиях противника и быстро реагировать на создавшуюся обстановку атакой, контратакой, защитой, выходом из ближнего боя или различными другими тактическими действиями.

Сгруппированная позиция без мышечной напряженности положительно сказывается в ближнем бою. Эта позиция позволяет боксеру, не затрачивая излишней энергии и времени, в нужный момент боя успешно атаковать, контратаковать, защищаться или выполнять любое тактическое действие.

К отрицательным последствиям в ближнем бою приведут открытая позиция и излишняя мышечная напряженность: у боксера уменьшается возможность успеха в атаке, контратаке, в защите от ударов и в различных тактических действиях.

Излишнее напряжение мышц быстро их утомляет, понижает сопротивляемость, мешает переносить трудности в бою, ослабляет волю боксера. Открытая несгруппированная позиция не даст возможности быстро и прочно защищаться от ударов.

Экономное и рациональное движение в ближнем бою создает возможность в минимальное время осуществить принятое боевое решение и затратить на это минимум мышечных усилий. Экономичное и рациональное движение сохраняет энергию боксера и помогает достигнуть намеченной цели.

Важное качество боксера — точность и быстрота движений. Быстрое, точное движение поможет боксеру выполнить задуманный боевой прием и тем самым быстрее приведет его к победе. В боевых действиях быстрота и точность позволяют захватить инициативу у противника. В момент сближения быстрота дает возможность боксеру первому начать атаку любыми из средств, разрешенных правилами бокса, и захватить инициативу в ближнем бою.

В ближнем бою очень важно уметь сочетать расслабление мышц с мгновенным напряжением. Во время атаки, защиты или контратаки должны участвовать только мышцы, необходимые для выполнения данных движений. Минимальное время напряжения мышц, затрачиваемое на выполнение приемов, позволит боксеру экономить силы в бою, продлить свежесть и работоспособность, даст ему возможность энергично действовать для завоевания победы над противником.

Например, во время удара в ближнем бою сжимать кулак нужно, но только в момент прикосновения его к цели и немедленно расслаблять после удара.

Умение координировать движения в ближнем бою следует считать очень существенным и важным. Перед тем как нанести акцентированный удар, боксер должен подготовить удобное исходное положение, позволяющее включить нужные в данном положении определенные группы мышц.

Мы наблюдаем у боксера в основном следующие подготовительные движения:

- поворот туловища направо для бокового удара правой в голову или туловище;
- поворот туловища налево для бокового удара левой в голову или туловище;
- уклон вправо или влево и приседание на правой или левой ноге, в зависимости от складывающейся в бою обстановки, для бокового удара или удара правой или левой снизу;
- отведение таза назад и наклон туловища вперед для удара снизу в туловище или голову;
-

отклон туловища назад и поворот его направо для короткого прямого удара или удара в голову;

- отклон туловища назад и поворот налево для короткого прямого или бокового удара в голову;

- приседание с целью защиты от ударов и нанесения ответных ударов снизу в туловище или голову;

- приседание и поворот туловища направо для защиты от ударов и нанесения ответного бокового или короткого прямого удара правой в голову;

- приседание и поворот туловища налево для защиты от ударов и нанесения ответного бокового или короткого прямого удара левой в голову;

- круговое движение туловищем налево, вниз, направо, налево и поворот туловища налево с выпрямлением для защиты от бокового удара правой в голову и для ответного бокового или короткого прямого удара левой в голову;

- круговое движение туловищем направо, вниз, налево и поворот туловища с выпрямлением его для защиты от бокового удара правой в голову и для ответного бокового или короткого прямого удара левой в голову;

- шаги влево, вправо, назад, забеги несколькими шагами влево или вправо для вызова противника на движение в сторону боксера и нанесения ответных ударов в голову или туловище.

Чтобы реализовать принципы, на которых основана техника ближнего боя, необходима высокая физическая подготовленность, вырабатываемая систематической круглогодичной тренировкой.

Технические и тактические приемы ближнего боя находятся в неразрывной связи между собой. Каждый технический и тактический прием характеризуется определенным содержанием и конкретной формой.

Содержание приема в ближнем бою характеризуют: цель приема, координация движений, амплитуда, направление, скорость, темп и ритм движений.

В технике приемов ближнего боя следует рассматривать, во-первых, особенности отдельного конкретного приема и, во-вторых, возможные варианты этого приема.

Техника приемов ближнего боя должна быть наиболее экономной и целесообразной по форме движений и давать максимальный эффект при минимальной затрате силы.

Техника ближнего боя в боксе складывается из многочисленных приемов, состоящих из ударов снизу, боковых, коротких прямых, различных защит от них, контрударов, применяемых на той дистанции, на которой можно наносить короткие удары только согнутыми в локтях руками.

Большое количество существующих приемов и их вариантов на дистанции ближнего боя дает возможность выбирать их и применять в различной складывающейся в бою обстановке.

То же можно сказать и о тактике ближнего боя.

В ближнем бою очень важно уметь пользоваться различными вариантами техники и тактики приемов. Применив соответствующий вариант в нужный момент, боксер всегда сможет поразить противника тем или иным ударом или комбинацией ударов. Так, нанося удар левой снизу в туловище, вес тела можно перенести на правую ногу, на левую ногу или распределить его равномерно на обеих ногах, а следовательно, избрать различные варианты ударов или серий в дальнейших действиях.

В условиях боя, когда боксеры все время меняют положение тела, создают друг для друга угрозу удара, оказывают сопротивление, техника приемов, естественно, изменяется в соответствии со складывающейся обстановкой.

Для того чтобы успешно завершить схватку или этап в ближнем бою, очень важно захватить в бою инициативу.

Из опыта лучших мастеров ближнего боя и из личного опыта мы сделали вывод, что каждый боксер, вошедший на дистанцию ближнего боя, должен стремиться захватить

инициативу, подчинить противника своим действиям, заставить его перейти от атаки к защите.

Для того чтобы выполнить определенный прием в ближнем бою, часто бывает необходимо заставить противника занять то или иное положение. Мастера ближнего боя применяют различные тактические приемы, вынуждающие противника принять соответствующее положение тела. Чтобы нанести, например, удар левой снизу и последующий акцентированный боковой удар правой в голову, боксер наносит отвлекающий боковой удар (или два) правой в голову противника, тем самым заставляя его применить защиту уклоном вправо. Когда же противник нагнется вправо, защищаясь от удара правой, боксер решительно атакует его задуманным ударом.

Каждый подготавливающий или «финтовый» удар перед атакой важно выполнять технически так, чтобы он внешне не отличался от настоящего удара, чтобы боксер наносил его правильно и несколько «подчеркнуто», заставляя противника сделать соответствующую защиту или принять положение тела, выгодное боксеру для начала атаки.

Отличное выполнение приема в ближнем бою требует от боксера такой координации движений, которая позволила бы максимально использовать необходимые группы мышц для короткого и эффективного удара, точной и прочной защиты.

После того как удар нанесен, перед боксером возникает другая задача — нанести последующий удар или серию ударов. Для этого он должен предвидеть положение тела, в котором окажется его противник от полученного удара, и скоординировать движения для развития последующей атаки определенными ударами в туловище или голову.

Целесообразные чередования ударов в различные цели называются сериями ударов. Серии состоят из трех, четырех и пяти, а иногда и более ударов, наносимых в голову и туловище.

Серии ударов построены так, что один или несколько ударов, составляющих серию, заставляют противника открыть голову или туловище, куда и следует нанести акцентированный удар. Так, например, чтобы выполнить боковой удар правой в голову, боксер отвлекает противника «финтовыми» ударами снизу в туловище, заставляя его тем самым опустить руки для защиты и непроизвольно открыть уязвимую точку на голове — подбородок, куда и наносят акцентированный удар.

Или еще пример. Боксер задумал нанести сильный удар правой снизу в туловище в область солнечного сплетения. Атаку он начинает быстрыми боковыми ударами правой и левой в голову, отвлекая внимание противника от защиты туловища. Отвлекающих ударов в голову может быть один, два и более. Удары в голову, безусловно, вызовут соответствующую реакцию противника, который начнет защищать руками голову, тем самым открывая нужное место для акцентированного удара правой снизу в солнечное сплетение.

Чтобы нанести акцентированный удар, очень важно подготовить исходное положение туловища. Например, перед акцентированным ударом правой снизу следует согнуть вниз и развернуть туловище и таз вправо настолько, чтобы боксеру было удобно нанести задуманный удар.

Систематически тренируясь и совершенствуя свое спортивное мастерство, боксер должен довести технику серий ударов до автоматизма. Неожиданная автоматизированная серия ударов часто может решить исход боя.

Техника ударов, а особенно встречного удара в ближнем бою, предусматривает страховку от возможного удара со стороны противника.

Нанося удары в ближнем бою, боксер свободной от удара рукой должен страховать себя от возможного встречного удара противника. Страховка от всяких «случайностей» специальной защитой позволит атакующему избежать встречного удара. Описывая технику ударов снизу, боковых и коротких прямых в ближнем бою, мы подробно остановимся на защитах от этих ударов и способах страховки.

Технику и тактику ближнего боя в боксе, так же как и дальнего, нельзя рассматривать как нечто постоянное и застывшее — они постоянно развиваются и совершенствуются. В состязаниях по боксу встречаются противники, отличающиеся своими особенностями как в технике, тактике, так и в физической и волевой подготовке. Поэтому боксер должен строить свой бой соответственно своим особенностям и особенностям противника. Об этом надо всегда помнить, подбирая соответствующие приемы для предстоящего боя.

Глава II. ТЕХНИКА БЛИЖНЕГО БОЯ

ОСНОВНЫЕ ПОЗИЦИИ

Боевая позиция — исходное положение боксера, удобное для наступательных и оборонительных действий. В ближнем бою боксеры все время меняют позиции в зависимости от личных намерений и действий противника.

Существуют три основные позиции: активно-защитная, наступательная и защитная.

Активно-защитная позиция. Туловище согнуто в пояснице и наклонено вперед. Таз несколько подан назад. Ноги слегка согнуты и находятся на ширине плеч. Ступни параллельны. Вес тела распределен равномерно на обе ноги. Боксеры в позиции слегка касаются друг друга головами (у левого плеча). Руки в локтевых сгибах согнуты под острым углом и плечевой частью прижаты к туловищу. Мышцы тела не напряжены. Ноги касаются пола всей ступней, колени слегка согнуты (рис. 1).

Эту позицию применяют в различных целях. Она позволяет боксеру отдохнуть от активных наступательных действий, дает возможность защититься от активных действий противника, в особенности от его ударов правой в голову. Используя такую позицию, боксер может выбрать подходящий момент для того, чтобы возобновить атаку.

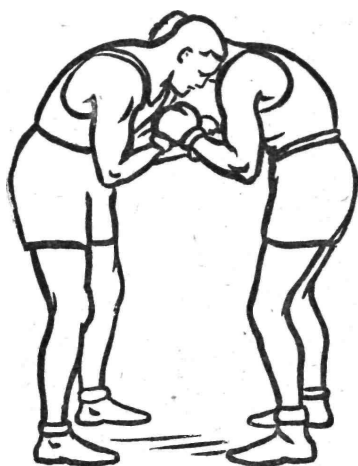


Рис. 1. Активно-защитная позиция

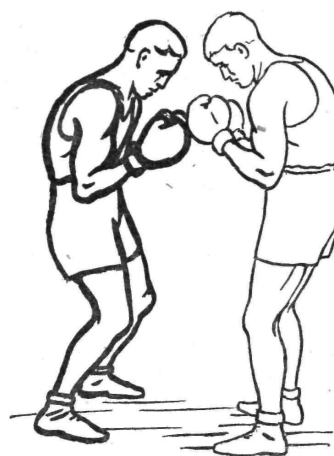


Рис. 2. Наступательная позиция

Наступательная позиция. Туловище слегка согнуто в пояснице. Таз несколько подан вперед. Ноги согнуты в коленях, находятся на ширине плеч и касаются пола всей ступней. Ступни параллельны. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Руки, согнутые в локтевых суставах под острым углом, опущены вниз и слегка касаются туловища. Боксеры в позиции не касаются головами друг друга (рис. 2).

Благодаря тому, что боксеры непосредственно не соприкасаются и не сковывают движений друг друга, эта позиция позволяет спортсменам более широко использовать средства ближнего боя. Тактически эту позицию применяют для активных действий в ближнем бою; руки боксера остаются свободными, и он может наносить удары и выплывать активные защиты.

Защитные позиции. Туловище выпрямлено, несколько наклонено вперед и слегка

прижато к туловищу противника. Ступни ног параллельны и находятся на ширине плеч. Вес тела распределен равномерно на обе ноги. Накладывая предплечья на предплечья противника или на сгибы его локтевых суставов, боксер не дает ему возможности наносить боковые удары в голову (рис. 3, А).

Туловище наклонено вперед и грудью прижато к туловищу противника. Прямые руки введены снизу под руки и разведены вперед и в стороны. Ноги в коленях не согнуты, ступни параллельны и находятся на ширине плеч. Вес тела распределен равномерно на обе ноги. Боксер не держит, но и не дает возможности наносить себе удара (рис. 3, Б).

Туловище выпрямлено, несколько наклонено вперед. Ступни параллельны и находятся на ширине плеч. Вес тела распределен равномерно на обе ноги. Накладывая предплечья на предплечья противника или на сгибы его локтевых суставов, боксер не дает противнику возможности наносить удары снизу в туловище (рис. 3, В).

Эти позиции применяют боксеры, имеющие над противником преимущество в росте.

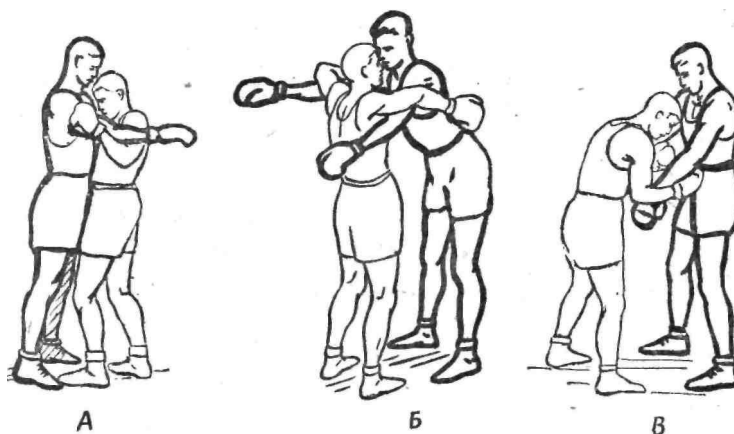


Рис. 3. Защитная позиция

УДАРЫ

Удары снизу

Удары снизу наносятся снизу вверх согнутой в локте правой или левой рукой; кисть руки повернута пальцами кверху; в момент удара боксер сжимает ее в кулак.

Удары снизу отличаются сложной координацией движений, но большое техническое разнообразие этих ударов позволяет широко использовать их в ближнем бою.

Удары снизу могут быть: по цели — в туловище, в голову;

По распределению веса тела: с переносом веса тела на разноименную ногу, с переносом веса тела на одноименную ногу, с равномерным распределением веса тела на обе ноги.

Различие в технике ударов снизу в голову и туловище заключается в основном в направлении бьющей руки. Кроме того, удары в туловище наносят обычно менее согнутой рукой, чем удары в голову. Руку сгибают в зависимости от расстояния до противника: чем он ближе, тем сгиб должен быть больше. Удары наносят на месте (без шага) или с шагами — вперед, в стороны, назад и в промежуточных направлениях.

Из исходного положения боксер для удара снизу выполняет следующие сложные движения:

выпрямляет ноги в коленных суставах; вращается и разгибается в тазобедренных суставах и подает таз вперед; поворачивает и выпрямляет, туловище; выполняет движение удара рукой, согнутой в локтевом суставе, вперед и вверх; сжимает кулак в момент удара^{1*}; в момент акцентированного удара снизу в голову, кроме того, боксер поднимается на носки.

Наибольшая сила удара снизу создается в результате координированного слитного участия ряда сильных мышц и их максимально-быстрого сокращения. Поэтому важно принять такое исходное положение для удара, которое способствовало бы лучшей координации движений.

Рассмотрим технику удара правой и левой рукой снизу в туловище и голову в ее трех основных вариантах: с равномерным распределением веса тела на обеих ногах; с переносом веса тела на одноименную ногу; с перенесением веса тела на разноименную ногу.

^{1*} В момент соприкосновения кулака с целью боксер всегда должен сжимать кулак. Поэтому в дальнейшем изложении мы об этом упоминать не будем.

Удар правой снизу в туловище с распределением веса тела на обе ноги. Перед началом движения удара из наступательной или активно-защитной позиции боксер подает таз несколько назад и вправо, создавая исходное положение для удара.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара, резко выпрямляя ноги, подавая таз вперед и одновременно выпрямляя туловище (в некоторых случаях даже откидывая его несколько назад). Движение руки в ударе своеобразно: боксер разворачивает предплечье и кулак (пальцами кверху) согнутой под прямым углом руки и наносит удар снизу, направляя его к середине туловища. Раскрытой левой перчаткой, повернутой тыльной частью к подбородку, боксер страхует голову, а опущенным локтем—туловище^{2*} (рис. 4).

В целом удар осуществляется слитным и быстрым движением ног, таза, туловища и руки.



Рис. 4. Удар правой снизу в туловище с распределением веса тела на обе ноги

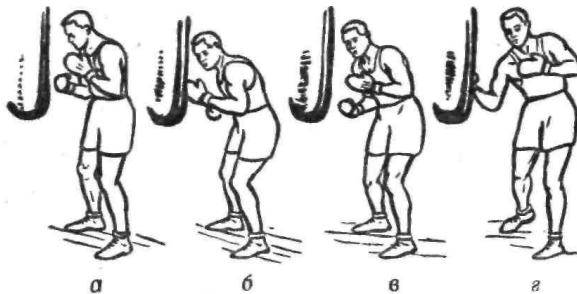


Рис. 5. Удар правой снизу в туловище с переносом веса тела на левую ногу

Удар левой снизу в туловище с распределением веса тела на обе ноги. Перед началом движения удара из наступательной или активно-защитной позиции боксер подает таз несколько назад и влево, создавая исходное положение для удара.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара, резко выпрямляя ноги, подавая таз вперед и одновременно выпрямляя туловище (иногда даже откидывая его несколько назад). Боксер разворачивает предплечье и кулак согнутой под прямым углом руки пальцами кверху и наносит удар снизу, направляя кулак к середине туловища.

Техника ударов других приемов, выполняемых левой рукой, аналогична технике ударов правой, только движение происходит соответственно в другую сторону. Поэтому в дальнейшем мы будем давать только наименование приема, не описывая его.

Удар правой снизу в туловище с переносом веса тела на левую ногу. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер толчком левой ноги переносит вес тела на правую ногу, вращая таз слева направо и подавая его несколько назад.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара толчком носка правой ноги, вслед за которым резко выпрямляет обе ноги, перенося вес тела на левую ногу.

Последующим движением боксер выпрямляет и туловище (в некоторых случаях слегка откидывает его назад), поворачивая таз налево.

Движение руки в ударе: во время толчка правой ногой боксер разворачивает предплечье и кулак пальцами кверху.

^{2*} Во всех случаях, когда боксер наносит одиночный или акцентированный, удар в серии, другой рукой он страхует голову (раскрытой перчаткой) и туловище (опущенным локтем). Страховка головы при разных ударах различна: при ударе снизу боксер страхует подбородок, поворачивая к нему тыльную сторону раскрытой кисти; при боковом ударе помещает кисть сбоку головы (со стороны, противоположной бьющей руке), повернув кисть ладонью к ней. При коротких прямых ударах страхующая рука сначала движется к подбородку и вместе с поворотом туловища переходит на место сбоку головы, как во время бокового удара.

Боксер должен много упражняться, постоянно повторять движения страховки, для того чтобы они стали автоматизированными.

Руки боксер может предварительно несколько отвести назад с помощью небольшого разворота туловища направо. Затем одновременно с движением ног и туловища боксер направляет удар в цель (рис. 5).

Удар левой снизу в туловище с переносом веса тела на правую ногу.

Удар правой снизу в туловище с переносом веса тела на правую ногу. Из наступательной или активно-защитной позиции толчком носка левой ноги боксер переносит вес тела на правую ногу, поворачивая таз слева направо и подавая его несколько назад.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара толчком правой ноги, выпрямляя ее и вращая таз и туловище справа налево и вперед (в некоторых случаях откидывая туловище несколько назад). Движение руки в ударе: во время толчка правой ногой боксер разворачивает предплечье и кулак пальцами вверх и слегка опускает локоть. Руку боксер может предварительно отвести немного назад, несколько развернув туловище вправо (рис. 6).

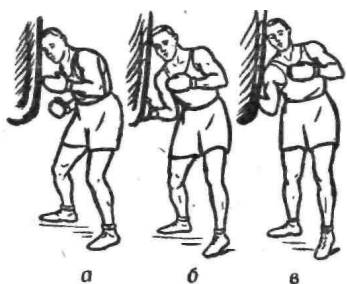


Рис. 6. Удар правой снизу в туловище с переносом веса тела на правую ногу

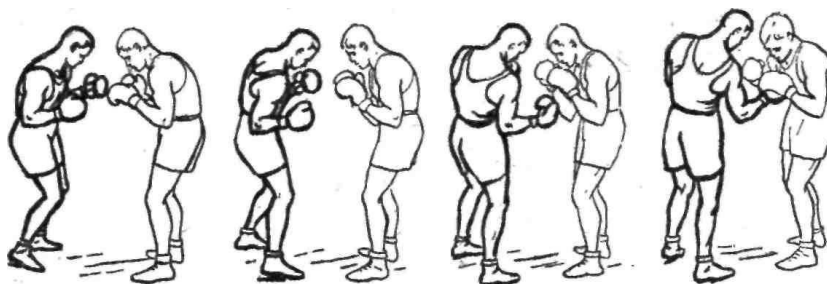


Рис. 7. Удар правой снизу в туловище с шагом вправо

Удар левой снизу в туловище с переносом веса тела на левую ногу.

Удар правой снизу в туловище с шагом вправо. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер делает шаг правой ногой вправо, перенося на нее вес тела, сгибая ногу в колене и опуская правое плечо. При этом он поворачивает таз слева направо и несколько назад.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара, резко выпрямляя правую ногу, посылая таз вперед, разгибая туловище и поворачивая его справа налево. Одновременно с движением вперед и поворотом таза и туловища справа налево боксер направляет бьющую руку к цели (рис. 7).

Удар левой снизу в туловище с шагом влево.

Удар правой снизу в туловище с шагом влево. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер делает шаг левой ногой влево, перенося на нее вес тела. Прикоснувшись левой ногой к полу, боксер сразу же резко выпрямляет ее, поворачивает таз и туловище справа налево и выпрямляется, направляя кулак, в туловище пальцами вверх (рис. 8).

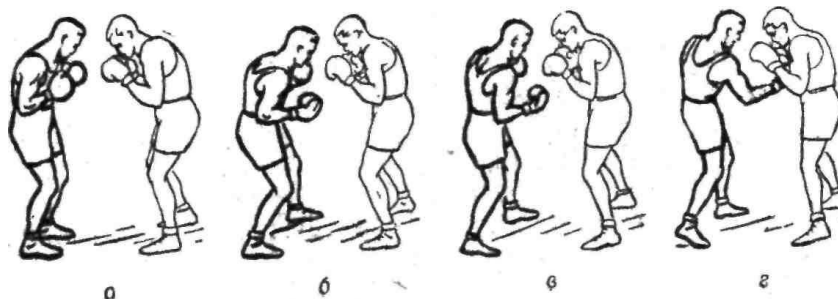


Рис. 8. Удар правой снизу в туловище с шагом влево

Удар левой снизу в туловище с шагом вправо.

Удар правой снизу в туловище с шагом вперед левой ногой. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер делает шаг вперед левой ногой, перенося вес тела на левую ногу. Прикоснувшись ею к полу, боксер резко выпрямляет ноги, поворачивая таз и туловище справа налево, и выпрямляется, направляя кулак в туловище пальцами кверху (рис. 9).

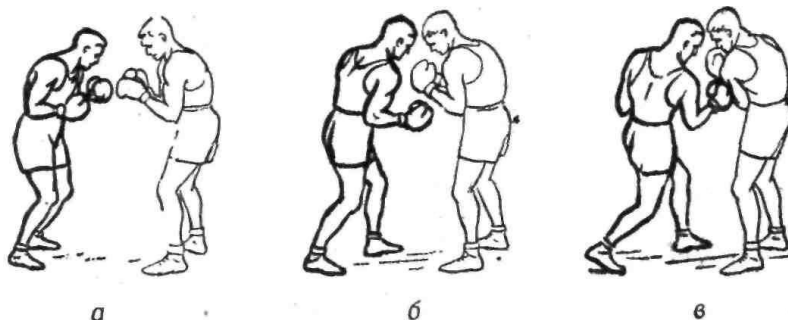


Рис. 9. Удар правой снизу в туловище с шагом вперед левой ногой

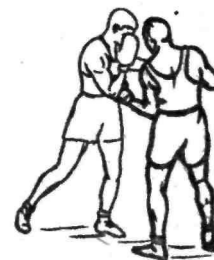


Рис. 10. Удар левой снизу в туловище с шагом вперед левой ногой и поворотом туловища

Удар левой снизу в туловище с шагом вперед правой ногой.

Удар правой снизу в туловище с шагом вперед правой ногой и поворотом туловища. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер делает шаг вперед правой ногой, перенося на нее вес тела.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара, резко выпрямляет правую ногу, посылая таз вперед, разгибаясь и поворачиваясь правым бедром и туловищем справа налево. Одновременно боксер направляет удар правой снизу в туловище.

Движение руки в ударе: во время толчка правой ногой боксер разворачивает предплечье и кулак пальцами кверху и слегка опускает локоть.

Удар левой снизу в туловище с шагом вперед левой ногой и поворотом туловища (рис. 10).

Удар правой снизу в туловище с шагом назад правой ногой. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер делает шаг назад правой ногой, перенося на нее вес тела, слегка сгибая ногу в колене и несколько опуская правое плечо.

Из этого исходного положения боксер сопровождает движение удара толчком носка правой ноги, резко посылая таз вперед, разгибая туловище и поворачиваясь правым бедром.

Одновременно с движением вперед и поворотом таза и туловища справа налево боксер направляет удар в цель (рис. 11).

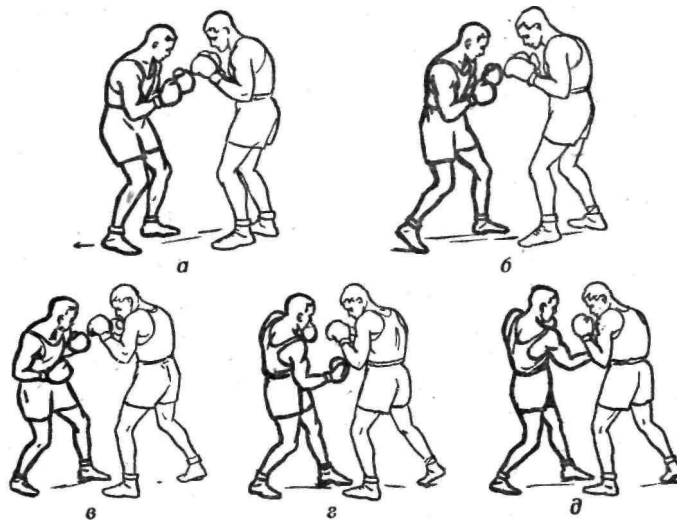


Рис. 11. Удар правой снизу в туловище с шагом назад правой ногой

Удар левой снизу в туловище с шагом назад левой ногой.

Удар правой снизу в голову с распределением веса тела на обе ноги. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер слегка сгибает туловище вперед и несколько приседает, создавая исходное положение для удара.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара, резко выпрямляя ноги и спину и направляя кулак снизу вверх пальцами к себе. При этом боксер делает резкий рывок плечом кверху и в момент удара приподнимается на носки (рис. 12).

Удар левой снизу в голову с распределением веса тела на обе ноги (рис. 13).

Удар правой снизу в голову с переносом веса тела на левую ногу. Из активно-защитной или наступательной позиции боксер сопровождает движение удара толчком носка правой ноги, вслед за которым он резко выпрямляет обе ноги. Одновременно боксер выпрямляет и поворачивает туловище справа налево, перенося вес тела на левую ногу. Движение удара в последний момент боксер усиливает рывком правого плеча вверх. В конце удара правая нога освобождается от давления веса тела и слегка касается пола носком.

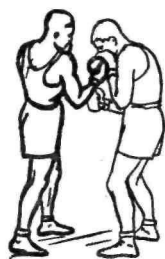


Рис. 12. Удар правой снизу в голову с распределением веса тела на обе ноги

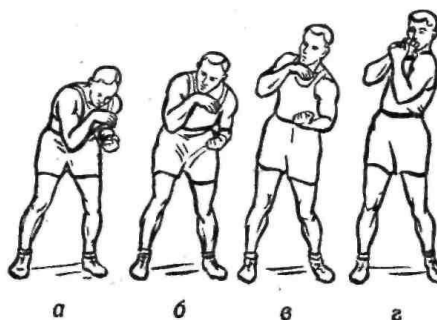


Рис. 13. Удар левой снизу в голову с распределением веса тела на обе ноги

Удар левой снизу в голову с переносом веса тела на правую ногу.

Удар правой снизу в голову с переносом веса тела на правую ногу. Из наступательной или активно-защитной позиции толчком левой ноги боксер переносит вес тела на согнутую правую ногу.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара, резко выпрямляя правую ногу и спину и одновременно поворачивая туловище справа налево. В последний момент боксер делает резкий рывок правым плечом вверх, направляя кулак к цели (рис. 14).

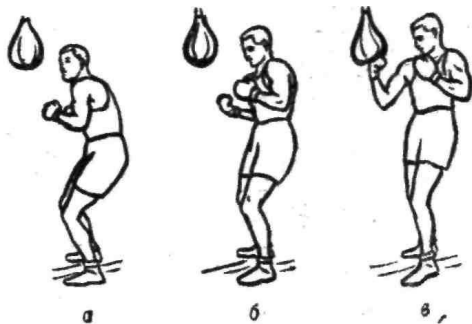


Рис. 14. Удар правой снизу в голову с переносом веса тела на правую ногу

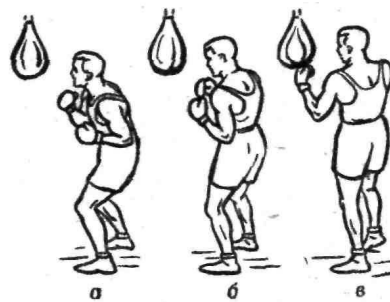


Рис. 15. Удар левой снизу в голову с переносом веса тела на левую ногу

Удар левой снизу в голову с переносом веса тела на левую ногу (рис. 15).

Удар правой снизу в голову с шагом влево. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер делает шаг левой ногой влево, перенося вес тела на левую ногу, поворачивая туловище справа налево.

В момент, когда колено левой ноги резко выпрямляется, а правое плечо «выбрасывается» вверх, боксер наносит удар правой снизу в голову.

В конце удара правая нога освобождается от давления веса тела и слегка касается пола носком.

Удар левой снизу в голову с шагом вправо.

Удар правой снизу в голову с шагом вправо. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер делает шаг правой ногой вправо, перенося вес тела на правую ногу, слегка сгибает ее и немного опускает правое плечо. Из этого исходного положения боксер начинает движение удара, резко выпрямляя правую ногу, посылая таз вперед, разгибаясь и несколько вращая его справа налево. Затем боксер одновременно с движением туловища вперед резко выбрасывает правое плечо вверх, а кулак, повернутый пальцами вверх, направляет кратчайшим путем к подбородку противника.

Удар левой снизу в голову с шагом влево.

Удар правой снизу в голову с шагом вперед правой ногой. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер делает шаг вперед правой ногой, перенося на нее вес тела, слегка сгибая ее и несколько опускаая правое плечо.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара, резко выпрямляя в колене правую ногу, посылая таз вперед, разгибаясь и поворачиваясь правым бедром. Затем боксер, одновременно с движением вперед и поворотом таза и туловища справа налево, делает резкое движение плечом вверх, направляя удар в цель (рис. 16).

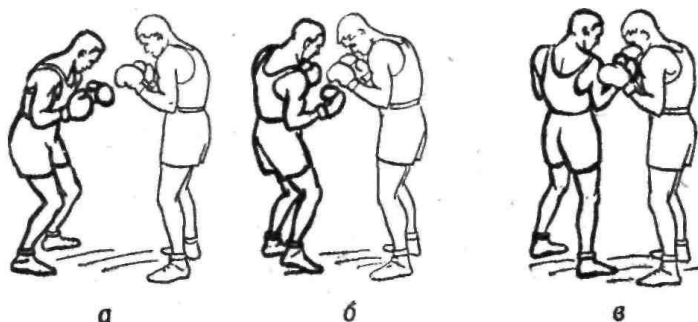


Рис. 16. Удар правой снизу в голову с шагом вперед правой ногой

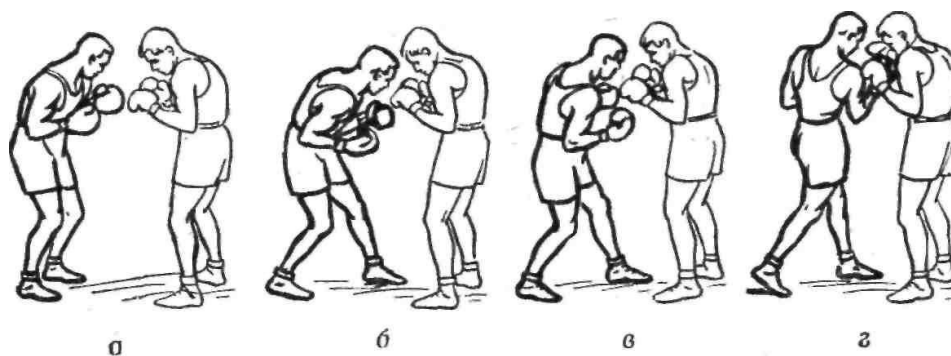


Рис. 17. Удар правой снизу в голову с шагом вперед левой ногой

Удар левой снизу в голову с шагом вперед левой ногой.

Удар правой снизу в голову с шагом вперед левой ногой. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер начинает движение удара толчком носка правой ноги, делая шаг левой ногой вперед, перенося на нее вес тела и резко выпрямляя и поворачивая туловище справа налево.

В последний момент боксер делает резкий рывок плечом вверх, направляя кулак к цели (рис. 17).

Удар левой снизу в голову с шагом вперед правой ногой.

Удар правой снизу в голову с шагом назад правой ногой. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер делает шаг назад правой ногой, несколько сгибает ее в колене и переносит на нее вес тела.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара толчком носка правой ноги, выпрямляя ее в колене, выпрямляя и поворачивая туловище справа налево и посылая к цели кулак, повернутый пальцами вверх.

После удара правой снизу в голову с шагом назад правой ногой левая нога освобождается от давления веса тела и слегка касается пола носком (рис. 18).

Удар левой снизу в голову с шагом назад левой ногой.

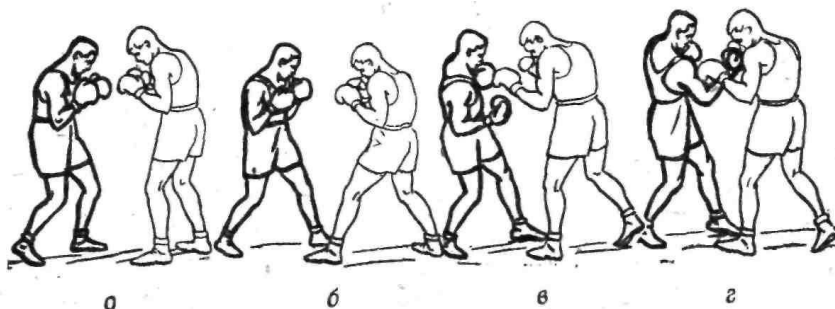


Рис. 18. Удар правой снизу в голову с шагом назад правой ногой

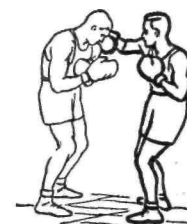


Рис. 19. Боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги

Боковые удары

Боковые удары, как показывает само название, направлены к цели сбоку. Их наносят согнутой в локте рукой, при этом кулак боксер держит в естественном положении пальцами к себе.

Боковые удары могут быть:

- по цели — в голову — туловище;
- по распределению веса тела — с переносом веса тела на левую ногу, с переносом веса тела на правую ногу; с распределением веса тела на обе ноги; удары можно выполнять на месте (без шага) и с шагами: вперед, в стороны, назад и в промежуточных направлениях.

Отличие техники боковых ударов в голову и туловище от других ударов заключается в направлении удара к цели, в координации движений и в положении руки.

Боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер несколько поворачивает туловище направо, создавая исходное положение для удара.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара толчком правой ноги и поворотом туловища справа налево, сохраняя вес тела равномерно на обеих ногах.

Одновременно с движением ног, поворотом таза и туловища боксер направляет бьющую руку к цели. В момент удара кулак повернут пальцами к боксеру, а локоть расположен в одной плоскости с ударом на уровне подбородка противника (рис. 19).

Боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги.

Боковой удар правой в голову с переносом веса тела на левую ногу. Из наступательной позиции толчком носка левой ноги боксер переносит вес тела на правую ногу, несколько поворачивая туловище направо.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара толчком носка правой ноги, вслед за которым он резко поворачивает туловище справа налево, перенося вес тела на левую ногу. Одновременно с движением ног и туловища боксер направляет удар в цель. В момент удара кулак повернут пальцами к боксеру, а локоть находится в одной плоскости с кулаком на уровне подбородка противника (рис. 20).

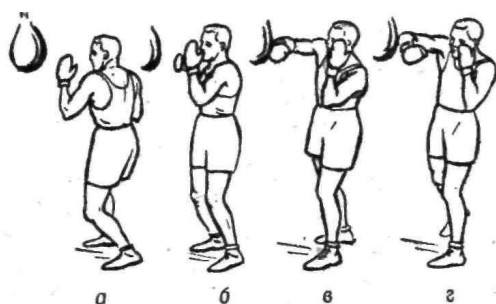


Рис. 20. Боковой удар правой в голову с переносом веса тела на левую ногу

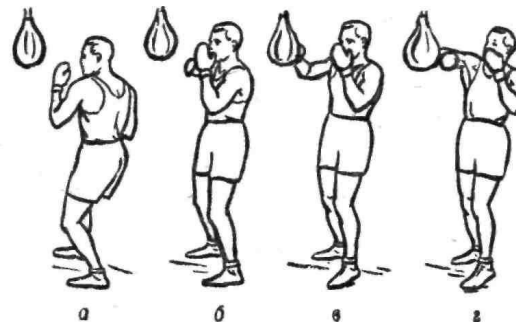


Рис. 21. Боковой удар правой в голову с переносом веса тела на правую ногу

Боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу.

Боковой удар правой в голову с переносом веса тела на правую ногу. Из наступательной или активно-защитной позиции толчком носка левой ноги боксер переносит вес тела на правую ногу, слегка согнутую в колене, поворачивая туловище направо.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара толчком правой ноги и поворотом таза и туловища справа налево, сохраняя вес тела на правой ноге. Одновременно с толчком ноги, поворотом таза и туловища боксер направляет удар в цель. В момент удара кулак повернут пальцами к боксеру, а локоть находится в одной плоскости с кулаком на уровне подбородка противника (рис. 21).

Боковой удар в голову с переносом веса тела на левую ногу.

Боковой удар правой в голову с шагом вправо. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер делает шаг правой ногой вправо, перенося вес тела на слегка согнутую (а в момент удара полностью выпрямленную) в колене правую ногу и поворачивая туловище направо.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара поворотом таза и туловища справа налево, одновременно направляя бьющую руку к цели и поднимая локоть к моменту удара на уровень подбородка противника или несколько выше.

В момент удара боксер сохраняет вес тела на полной ступне правой ноги, а левой ногой поддерживает равновесие, слегка касаясь носком пола.

Боковой удар левой в голову с шагом влево.

Боковой удар правой в голову с шагом влево. Из активно-наступательной позиции боксер начинает движение удара толчком носка правой ноги, делая шаг левой ногой влево и перенося на нее вес тела.

Прикоснувшись левой ногой к полу, боксер резко поворачивает туловище справа налево, направляя бьющую руку, согнутую под прямым углом, к цели.

В момент удара кулак повернут пальцами к боксеру, а локоть находится в одной плоскости с кулаком на уровне подбородка противника.

Боковой удар левой в голову с шагом вправо.

Боковой удар правой в голову с шагом вперед левой ногой. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер начинает движение удара толчком носка правой ноги, делая шаг вперед левой ногой и перенося на нее вес тела. Прикоснувшись ею к полу, боксер резко поворачивает туловище справа налево, направляя атакующую руку, согнутую под прямым углом, к цели.

В момент удара кулак повернут пальцами к боксеру а локоть находится в одной плоскости с кулаком на уровне подбородка противника. Вес тела боксер полностью переносит на левую ногу (рис. 22).

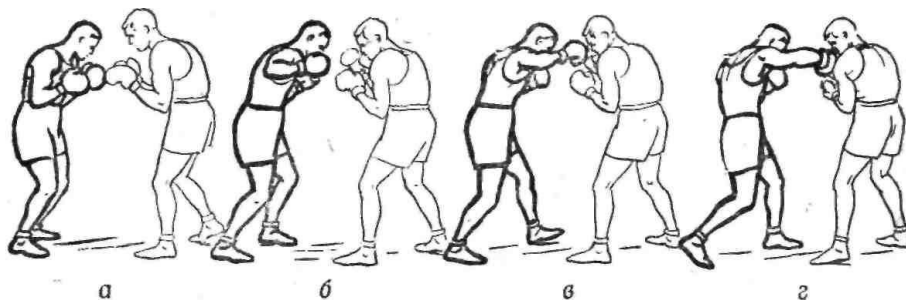


Рис. 22. Боковой удар правой в голову с шагом вперед левой ногой

Боковой удар левой в голову с шагом вперед правой ногой.

Боковой удар правой в голову с шагом вперед правой ногой. Из наступательной или активно-защитной позиции толчком носка левой ноги боксер делает шаг вперед правой ногой, поворачивая туловище направо и перенося на нее вес тела.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара толчком носка правой ноги, поворачивая таз и туловище справа налево и направляя кулак согнутой под прямым углом руки к цели.

В момент удара кулак повернут пальцами к боксеру, а локоть находится в одной плоскости с кулаком на уровне подбородка противника.

Боковой удар левой в голову с шагом вперед левой ногой.

Боковой удар правой в голову с шагом назад правой ногой. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер делает шаг назад правой ногой, передавая на нее вес тела, слегка сгибая ее в колене и поворачивая туловище направо.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара толчком носка правой ноги, выпрямляя ее, поворачивая туловище справа налево и сохраняя вес тела на правой ноге. Рука, согнутая под прямым углом в локтевом суставе, в момент удара находится в одной плоскости с кулаком на уровне подбородка противника.

Боковой удар левой в голову с шагом назад левой ногой.

Боковой удар правой в туловище с переносом веса тела на левую ногу. Из наступательной позиции боксер начинает движение удара толчком правой ноги, перенося вес тела на левую ногу и поворачивая таз и туловище справа налево.

В момент удара рука согнута в локтевом суставе под прямым углом, пальцы сжаты в кулак, повернуты к боксеру, кисть несколько согнута в лучезапястном суставе внутрь.

Боковой удар левой в туловище с переносом веса тела на правую ногу (рис. 23).

Боковой удар правой в туловище с переносом веса тела на правую ногу. Из наступательной позиции толчком левой ноги боксер переносит вес тела на правую ногу, поворачивая таз и туловище слева направо.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара резким поворотом таза и туловища справа налево, сохраняя вес тела на правой ноге.

В момент удара рука согнута в локтевом суставе под прямым углом, пальцы сжаты в кулак и повернуты к боксеру, кисть согнута в лучезапястном суставе внутрь.

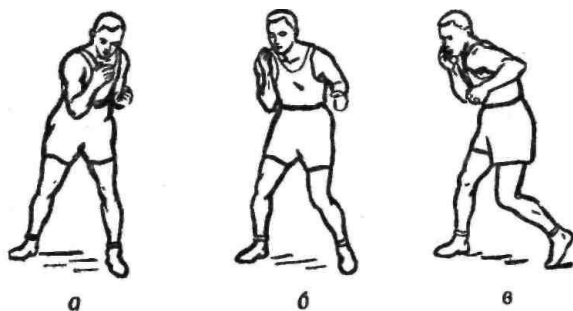


Рис. 23. Боковой удар левой в туловище с переносом веса тела на правую ногу

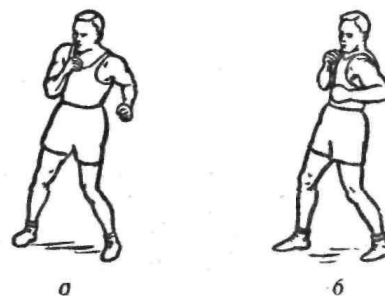


Рис. 24. Боковой удар левой в туловище с переносом веса тела на левую ногу

Боковой удар левой в туловище с переносом веса тела на левую ногу (рис. 24).

Боковой удар правой в туловище с распределением веса тела на обе ноги. Из наступательной позиции боксер поворачивает таз и туловище слева направо.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара толчком правой ноги, вслед за которым он резко поворачивает таз и туловище справа налево, сохраняя вес тела на обеих ногах.

В момент удара рука согнута в локтевом суставе под прямым углом, пальцы сжаты в кулак и повернуты к боксеру, кисть согнута в лучезапястном суставе внутрь.

Боковой удар левой в туловище с распределением веса тела на обе ноги.

Боковой удар правой в туловище с шагом вправо. Из наступательной позиции боксер толчком левой ноги делает шаг правой ногой вправо, перенося на нее вес тела и поворачивая таз и туловище слева направо.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара резким толчком правой ноги, вслед за которым он резко поворачивает таз и туловище справа налево, сохраняя вес тела на правой ноге.

В момент удара рука согнута в локтевом суставе под прямым углом, пальцы сжаты в кулак и повернуты к боксеру; кисть несколько согнута в лучезапястном суставе.

Боковой удар левой в туловище с шагом влево.

Боковой удар правой в туловище с шагом влево. Из наступательной позиции боксер начинает движение удара шагом левой ногой влево, перенося на нее вес тела и поворачивая таз и туловище справа налево.

В момент удара рука согнута в локтевом суставе под прямым углом, пальцы согнуты в кулак и повернуты к боксеру; кисть согнута в лучезапястном суставе внутрь.

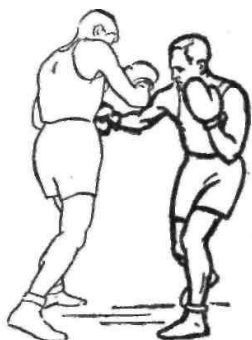


Рис. 25. Боковой удар правой в туловище с шагом вперед левой ногой

Боковой удар левой в туловище с шагом вправо.

Боковой удар правой в туловище с шагом вперед левой ногой. Из наступательной позиции боксер поворачивает таз и туловище слева направо.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара толчком правой ноги, делая шаг левой ногой вперед и резко поворачивая таз и туловище справа налево.

В момент удара рука согнута в локтевом суставе под прямым углом,

пальцы сжаты в кулак и повернуты к боксеру, кисть руки несколько согнута в лучезапястном суставе внутрь (рис. 25).

Боковой удар левой в туловище с шагом вперед правой ногой.

Боковой удар правой в туловище с шагом вперед правой ногой. Из наступательной позиции боксер делает шаг вперед правой ногой, перенося на нее вес тела.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара резким толчком правой ноги, поворотом таза и туловища справа налево.

В момент удара рука согнута в локтевом суставе под прямым углом, пальцы сжаты в кулак и повернуты к боксеру, кисть руки несколько согнута в лучезапястном суставе внутрь.

Боковой удар левой в туловище с шагом вперед левой ногой.

Боковой удар правой в туловище с шагом назад правой ногой. Из наступательной позиции толчком левой ноги боксер делает шаг правой ногой назад, перенося на нее вес тела.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара резким толчком правой ноги, вслед за которым он резко поворачивает таз и туловище справа налево, перенося вес тела на левую ногу.

В момент удара рука согнута под прямым углом пальцы сжаты в кулак и повернуты к боксеру, кисть несколько согнута в лучезапястном суставе внутрь.

Боковой удар левой в туловище с шагом назад левой ногой.

Короткие прямые удары

Короткий прямой удар правой в голову с переносом веса тела на левую ногу. Из наступательной позиции толчком левой ноги боксер переносит вес тела на правую ногу. Одновременно он вращает туловище слева направо, выпрямляет его и отводит кисть правой руки несколько вправо, поднимая кулак на уровень своего подбородка.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара резким толчком правой ноги, вращением туловища справа налево, перенося вес тела на левую ногу.



Рис. 26. Короткий прямой удар правой в голову с переносом веса тела на правую ногу

Вместе с вращением и движением туловища вперед боксер поворачивает руку в плечевом суставе и направляет кулак прямолинейно к цели. В последний момент боксер сгибает кисть в лучезапястном суставе вперед, что увеличивает скорость движения кулаком и силу удара (рис. 26).

Короткий прямой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу.

Короткий прямой удар правой в голову с переносом веса тела на правую ногу. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер толчком левой ноги переносит вес тела на правую ногу, поворачивая таз и туловище направо. Одновременно он отводит кисть правой руки несколько вправо на уровень своего подбородка.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара, делая резкий толчок, выпрямляя в колене правую ногу, вращая туловище справа налево и направляя его вперед. Вместе с вращением и движением туловища вперед рука поворачивается в плечевом суставе,

и кулак движется прямолинейно к цели. В последний момент кисть в лучезапястном суставе сгибается вперед. Во время удара боксер сохраняет вес тела на правой ноге.

Короткий прямой удар левой в голову с переносом веса тела на левую ногу (рис. 27).

Короткий прямой удар правой в голову с шагом вперед левой ногой. Из наступательной или активно-защитной позиции толчком левой ноги боксер переносит вес тела на правую ногу. Одновременно он вращает туловище слева направо, выпрямляет его и отводит кисть правой руки несколько вправо, поднимая кулак на уровень своего подбородка.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара резким толчком правой ноги, делая шаг левой ногой вперед, одновременно вращая туловище справа налево и перенося вес тела на левую ногу. Вместе с вращением и движением туловища вперед боксер поворачивает руку в плечевом суставе и направляет кулак прямолинейно к цели. В последний момент боксер сгибает кисть в лучезапястном суставе вперед (рис. 28).

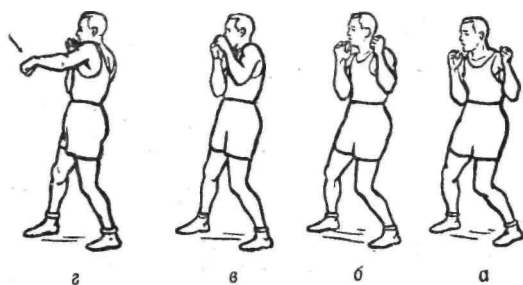


Рис. 27. Короткий прямой удар левой в голову с переносом веса тела на левую ногу

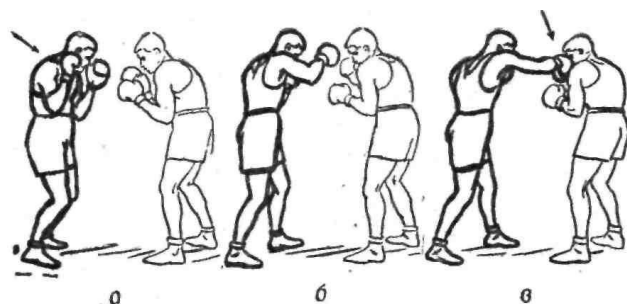


Рис. 28. Короткий прямой удар правой в голову с шагом вперед левой ногой

Короткий прямой удар левой в голову с шагом вперед правой ногой.

Короткий прямой удар правой в голову с шагом вправо. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер толчком левой ноги делает шаг вправо, перенося вес тела на правую ногу и поворачивая таз и туловище слева направо. Одновременно он выпрямляет туловище и отводит кисть правой руки несколько вправо, поднимая кулак на уровень своего подбородка.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара, делая резкий толчок и выпрямляя правую ногу и вращая таз и туловище справа налево. Вместе с вращением таза и туловища боксер поворачивает руку в плечевом суставе и направляет кулак прямолинейно к цели. В последующий момент кисть в лучезапястном суставе сгибается вперед. Вес тела в момент удара боксер сохраняет на правой ноге.

Короткий прямой удар левой в голову с шагом влево. Из наступательной или активно-защитной позиции толчком правой ноги боксер делает шаг влево, перенося вес тела на левую ногу и поворачивая таз и туловище справа налево. Одновременно он выпрямляет туловище и отводит кисть левой руки несколько влево, поднимая кулак на уровень своего подбородка.

Из этого исходного положения толчком левой ноги боксер делает шаг вправо, одновременно вращает туловище слева направо и переносит вес тела на правую ногу. Вместе с вращением туловища и переносом веса тела на правую ногу боксер поворачивает руку в плечевом суставе и направляет кулак прямолинейно к цели. В последний момент кисть в лучезапястном суставе сгибается вперед.

Короткий прямой удар правой в голову с шагом влево. Из наступательной позиции боксер толчком левой ноги переносит вес тела на правую ногу. Одновременно он вращает туловище слева направо, выпрямляет его и отводит кисть правой руки несколько вправо, поднимая кулак на уровень своего подбородка.

Из этого исходного положения боксер толчком правой ноги делает шаг влево, одновременно вращает туловище справа налево и переносит вес тела на левую ногу. Вместе

с вращением туловища и переносом веса тела на левую ногу боксер поворачивает руку в плечевом суставе и направляет кулак прямолинейно к цели. В последний момент кисть в лучезапястном суставе сгибается вперед (рис.29).

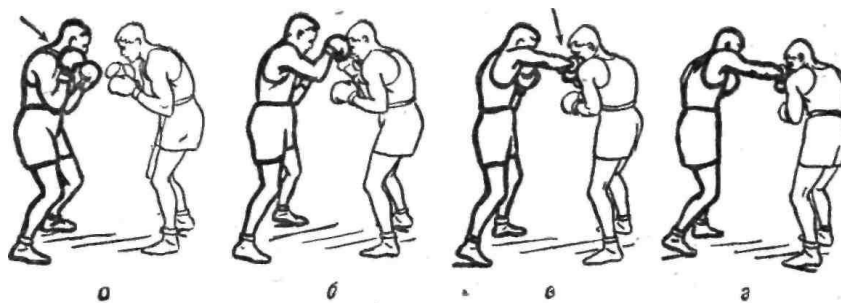


Рис. 29. Короткий прямой удар правой в голову с шагом влево

Короткий прямой удар левой в голову с шагом вправо.

Короткий прямой удар правой в голову с шагом назад правой ногой. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер толчком левой ноги делает шаг правой ногой назад и переносит на нее вес тела. Одновременно он вращает туловище слева направо, выпрямляет его и отводит кисть правой руки несколько вправо, поднимая кулак на уровень своего подбородка.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара толчком правой ноги, перенося вес тела на левую ногу и одновременно вращая туловище справа налево. Вместе с вращением и движением туловища вперед боксер поворачивает руку в плечевом суставе и направляет кулак прямолинейно к цели. В последний момент кисть в лучезапястном суставе сгибается вперед.

Короткий прямой удар левой в голову с шагом назад левой ногой.

ЗАЩИТЫ ОТ УДАРОВ В БЛИЖНЕМ БОЮ

Защиты от ударов на дистанции ближнего боя, как и на других дистанциях, составляют основу спортивного мастерства боксера. Успех в бою во многом зависит от умения своевременно применять прочную и целесообразную защиту, затрачивая на это возможно меньше времени и энергии.

От каждого удара — снизу, бокового и короткого прямого — в практике бокса применяются специальные защиты, наиболее удобные и экономные в движениях.

Защиты от ударов снизу в туловище

Защита от удара правой снизу в туловище подставкой левого локтя. Защиту подставкой локтей (точнее, сгиба плеча и предплечья) применяют от ударов снизу в туловище как правой, так и левой.

Из наступательной или активно-защитной позиции боксер подставляет левый локоть, опущенный вниз и согнутый под острым углом, под атакующий удар противника, направляя его к середине своего туловища; при этом кистью боксер страхует голову. Другой рукой, также согнутой в локтевом суставе под острым углом, боксер опущенным вниз локтем страхует туловище, а раскрытой перчаткой — голову.

Подставку боксер выполняет в конце удара противника (рис. 30).

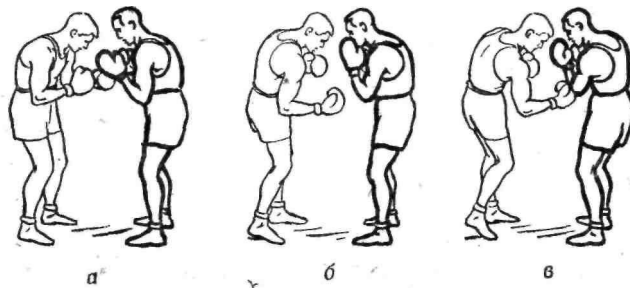


Рис. 30. Защита от удара правой снизу в туловище подставкой левого локтя

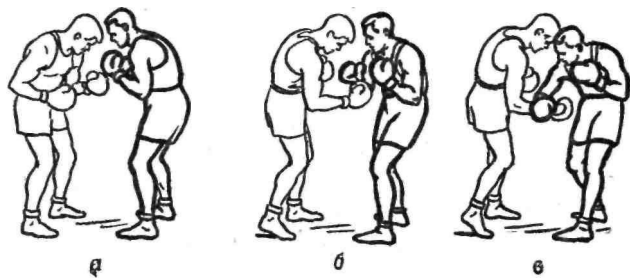


Рис. 31. Защита от удара правой снизу в туловище остановкой — наложением правого предплечья

Защита от удара левой снизу в туловище подставкой правого локтя.

Защита от удара правой снизу в туловище остановкой — наложением применяется от ударов правой и левой снизу в туловище. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер поворачивает туловище справа налево. Одновременно предплечье правой руки, согнутой под прямым углом, он накладывает на предплечье правой руки противника (в начале его движения) ладонью вниз. В это время левой рукой, согнутой в локтевом суставе под острым углом, боксер защищает туловище, а кистью — голову (рис.31).

Защищаться остановкой — наложением предплечья от ударов снизу в туловище можно также рукой, противоположающей бьющей руки.

Из наступательной или активно-защитной позиции боксер в начале движения кулака противника накладывает на предплечье бьющей руки согнутое под прямым углом и обращенное ладонью вниз предплечье противоположающей руки. Выполняя защиту, боксер (в зависимости от роста противника) несколько приседает.

Защита от удара в туловище остановкой — наложением левого предплечья.

Защищаться от удара левой снизу в туловище можно и противоположающей — правой рукой (рис. 32).

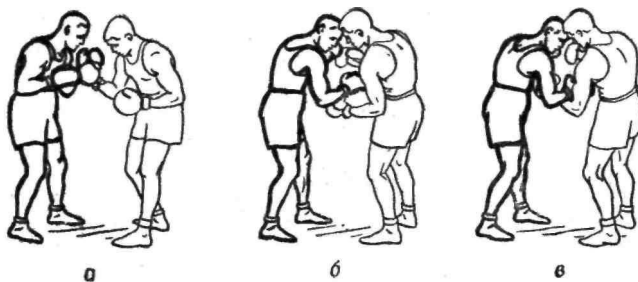


Рис. 32. Защита от удара левой снизу в туловище остановкой — наложением правого предплечья

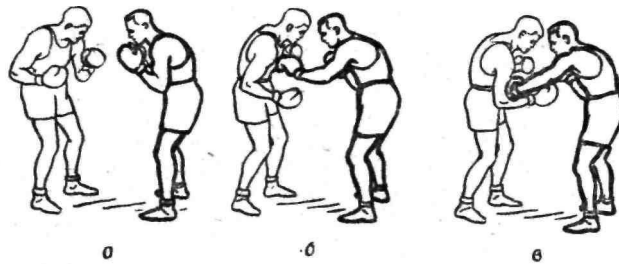


Рис. 33. Защита от удара правой снизу в туловище остановкой — наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки

Защита от удара правой снизу в туловище остановкой — наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.

Остановить атакующий удар можно также и наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки в начале ее движения.

Из наступательной или активно-защитной позиции боксер в начале атакующего удара правой снизу в туловище накладывает открытую ладонь (между большим и указательным пальцами) на двуглавую мышцу бьющей руки противника; при этом он приседает и несколько наклоняет туловище вперед (рис.33).

Защита от удара левой снизу в туловище остановкой — наложением правой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.

Защита от ударов снизу в голову

Защита отклонением назад. Защиту отклонением туловища назад применяют от ударов правой и левой снизу (рис. 34), а также от боковых (рис. 35) и от коротких прямых в голову. Из наступательной позиции боксер отклоняет туловище назад, заставляя противника промахнуться.

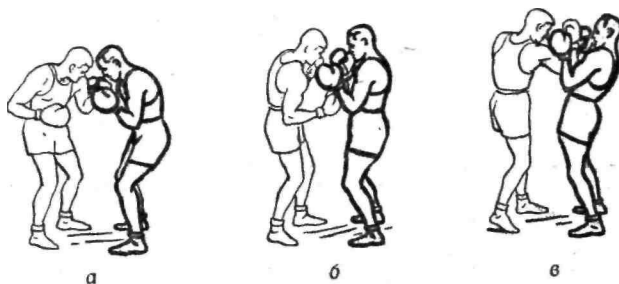


Рис. 34. Защита от ударов снизу в голову отклонением назад

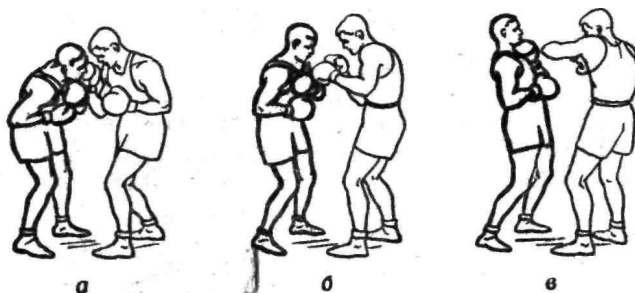


Рис. 35. Защита от боковых ударов в голову отклонением назад

Защита от удара правой снизу в голову подставкой правой ладони. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер в конце атакующего удара

подставляет под удар открытую ладонь правой руки и в момент прикосновения к ней кулака отводит его несколько влево (рис.36).

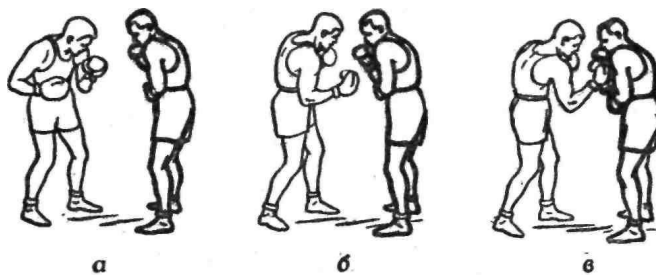


Рис. 36. Защита от удара правой снизу в голову подставкой правой ладони

Защита от удара снизу левой в голову подставкой левой ладони.

Защита от удара снизу правой в голову подставкой левой ладони. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер в конце атакующего удара подставляет открытую ладонь левой руки и в момент прикосновения кулака к ладони отводит его несколько вправо. **Защита от удара снизу левой в голову подставкой правой ладони.** Из наступательной или активно-защитной позиции боксер в конце атакующего удара подставляет открытую ладонь правой руки и в момент прикосновения кулака к ладони отводит его несколько влево.

Защита от удара снизу правой в голову остановкой — наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер в начале атакующего удара накладывает левую ладонь (между большим и указательным пальцами) на локтевой сгиб бьющей руки.

Защита от удара снизу левой в голову остановкой — наложением правой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер в начале атакующего удара снизу левой в голову накладывает правую ладонь (между большим и указательным пальцами) на локтевой сгиб бьющей руки.

Защита от удара снизу левой в голову — отбив предплечьем левой руки с поворотом туловища. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер предплечьем левой руки, согнутой в локте под острым углом, в конце атакующего удара противника отбивает его внутрь, одновременно поворачивая туловище слева направо.

Защита от удара снизу левой в голову — отбив предплечьем правой руки с поворотом туловища.

Защита от боковых ударов в голову

Защита от бокового удара правой в голову (нырок).

Защиту нырок применяют от боковых ударов правой и левой в голову. Защищаясь от бокового удара правой, боксер из наступательной позиции одновременно, в одном слитном движении, немного поворачивает туловище слева направо, слегка приседая, уклоняется вправо, делает наклон вниз, поворачивает туловище справа налево и одновременно выпрямляется. Руки согнуты в локтях под острым углом и слегка прижаты к туловищу (рис. 37).

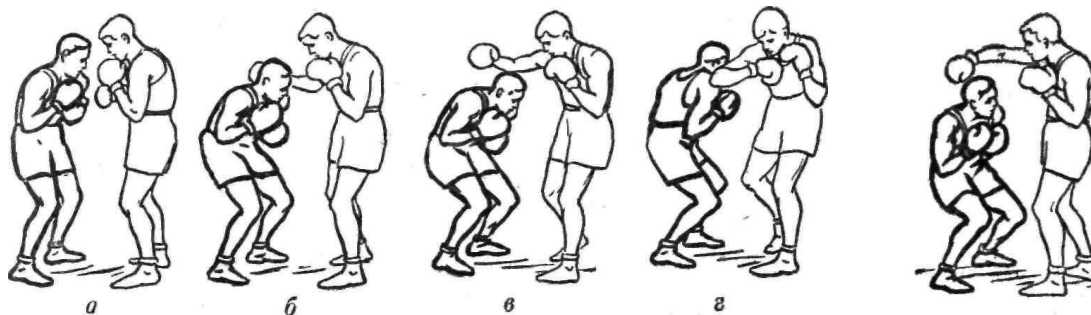


Рис. 37. Защита от бокового удара правой в голову — нырок

Рис. 38. Защита приседанием

Защита от бокового удара левой в голову (нырок).

Защита приседанием. Защиту приседанием применяют от боковых и коротких прямых ударов правой и левой в голову.

Из наступательной позиции боксер быстро приседает на полные ступни ног, заставляя противника промахнуться. Руки, согнутые в локтевых суставах под острым углом, слегка прижаты к несколько согнутому туловищу (рис.38).

Комбинированная защита. Комбинированную защиту применяют от боковых и коротких прямых ударов правой и левой в голову. Она объединяет в одном действии одновременно несколько защит: от ударов правой — небольшой отклон назад, уклон вправо, подставку левого плеча, подставку правой ладони, подставку предплечья левой руки, согнутой в локтевом суставе и прикрывающей туловище (рис. 39); от ударов левой — небольшой отклон назад, уклон влево, подставку правого плеча, подставку левой ладони, подставку предплечья правой руки, согнутой в локтевом суставе и прикрывающей туловище.



Рис. 39. Комбинированная защита

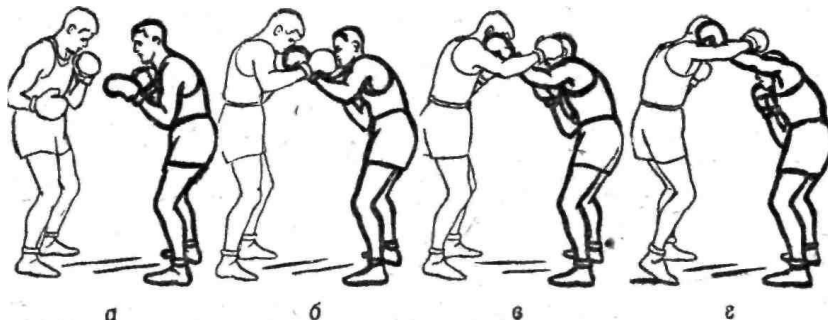


Рис. 40. Защита от бокового удара правой в голову остановкой — наложением предплечья

Защита от боковых ударов остановкой — наложением предплечья. Защиту остановкой — наложением предплечья применяют от боковых ударов правой и левой в голову.

От удара правой — из наступательной или активно-защитной позиции боксер останавливает удар, накладывая предплечье левой руки на двуглавую мышцу бьющей руки в начале ее движения. Одновременно он прижимает подбородок к груди, кистью правой руки, согнутой в локтевом суставе под острым углом, защищает голову, опущенным локтем — туловище (рис. 40).

От удара левой — то же правой рукой.

Защита уклоном. Защиту уклоном применяют от боковых правой и левой в голову, а также от серий ударов в голову и туловище.

Защита уклоном от бокового удара правой в голову. Из наступательной позиции боксер в одном слитном движении быстро поворачивает туловище слева направо и наклоняет его несколько вперед и вниз. Левую руку, согнутую в локтевом суставе под острым углом, слегка прижимает к туловищу, кистью правой руки защищает голову, а локтем — туловище

(рис.41).

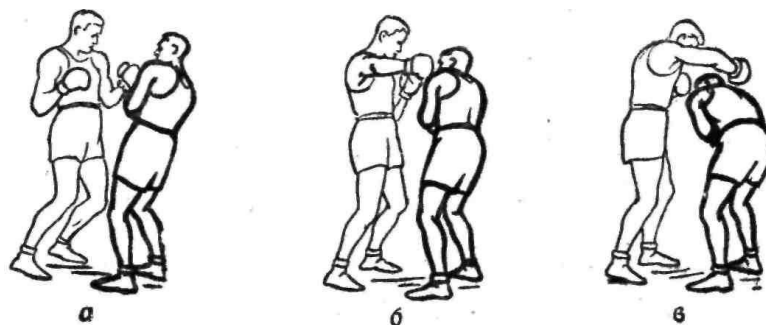


Рис. 41. Защита уклоном от бокового удара правой в голову

Защита уклоном от бокового удара левой в голову. Из наступательной позиции боксер в одном слитном движении быстро поворачивает туловище справа налево и наклоняет его несколько вперед и вниз.

Защита от боковых ударов в туловище

Защита подставкой локтя. Защиту подставкой локтя от бокового удара в туловище применяют как от правой, так и от левой руки.

Защита от бокового удара правой в туловище подставкой левого локтя. Из наступательной позиции в конце атакующего удара противника боксер подставляет локоть согнутой под острым углом левой руки, слегка прижатой к туловищу. При этом незначительным поворотом и движением туловища вправо боксер смягчает удар по локтю, а кистью защищает голову. Другой рукой, также согнутой в локтевом суставе и слегка прижатой к телу, защищает туловище, а кистью — голову (рис. 42).

Защита от бокового удара левой в туловище подставкой правого локтя.

Защита от боковых ударов в туловище отклонением таза назад. Защиту отклонением таза назад применяют от боковых ударов правой и левой в туловище. Из наступательной позиции в момент атаки противника боковым ударом в туловище боксер отклоняет таз назад, выпрямляя при этом ноги и сгибая обе руки, опущенные локтями вниз, под острым углом. Принятое положение защитит боксера от удара в туловище, а кисти рук — от удара в голову.

Защита от боковых ударов в туловище шагом в сторону с поворотом. Защиту шагом в сторону с поворотом туловища применяют от боковых ударов правой и левой в туловище.

Защита от бокового удара правой в туловище шагом в сторону с поворотом. Из наступательной позиции в момент атаки противника боковым ударом правой в туловище боксер быстро делает шаг правой ногой вправо и поворачивает туловище справа налево. Руки, согнутые под острым углом, прижаты к туловищу, а кисти защищают голову.

Защита от бокового удара левой в туловище шагом в сторону с поворотом. Из наступательной позиции в момент атаки противника боковым ударом левой в туловище боксер быстро делает шаг левой ногой влево и поворачивает туловище слева направо.

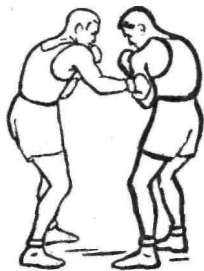


Рис. 42. Защита от бокового удара правой в туловище подставкой левого локтя



а



б



в

Рис. 43. Боковой удар левой в голову — короткий прямой правой в голову

КОМБИНАЦИИ ИЗ ДВУХ УДАРОВ — В ТУЛОВИЩЕ, В ГОЛОВУ, В ГОЛОВУ И ТУЛОВИЩЕ, В ТУЛОВИЩЕ И ГОЛОВУ

Из ударов в голову и туловище и их вариантов складываются различные комбинации, которыми боксеры пользуются в ближнем бою.

Выбор необходимой комбинации и техника ее изменяются в зависимости от положения тела, принятого противником, или положения, которое он должен занять. В соответствии с этим, при выполнении комбинации из двух ударов в голову (рис. 43 и 44), в туловище, в голову и туловище (рис. 45), в туловище и голову (рис. 46) боксер будет перемещать вес тела то на разноименную удару ногу, то на одноименную, то вес тела сохранять равномерно на обе ноги.

Техникой каждой комбинации следует владеть во всех указанных вариантах. Сочетание двух ударов нужно выполнять быстро и в тренировке доводить до автоматизма. В каждой комбинации акцентированным может быть как первый, так и второй удар, а также и оба удара.



а



б

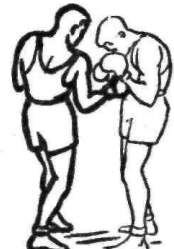
Рис. 44. Короткий прямой удар правой в голову — удар левой снизу в голову



а

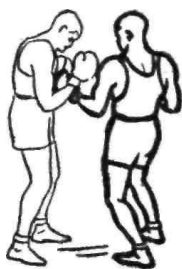


б



в

Рис. 45. Боковой удар левой в голову — удар правой снизу в туловище



а



б



в

Рис. 46. Удар левой снизу в туловище — боковой удар правой в голову

Защищаются от комбинаций из двух ударов одним защитным движением, если удары

наносятся в одну цель (например, уклоном или нырком от ударов в голову, подставкой локтя от ударов в туловище), и двумя защитными движениями от ударов, идущих в разные цели (защиты описаны выше).

ВВЕДЕНИЕ РУК ВНУТРЬ ПОЗИЦИИ ПРОТИВНИКА

Введение рук внутрь позиции противника выгодно для успешного и беспрепятственного нанесения ударов в туловище и голову. Чтобы занять такое положение, в ближнем бою применяют четыре способа:

1-й способ. Боксер накладывает кисти рук на предплечья противника сверху и разводит их в стороны, стремительно нанося вслед за этим удары снизу в туловище (рис.47).

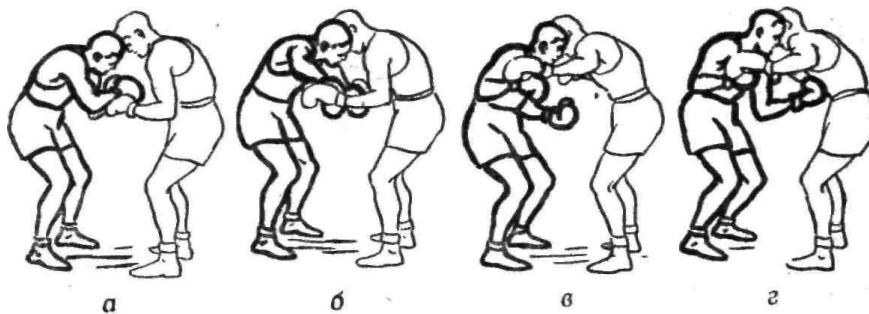


Рис. 47. Введение рук внутрь позиции противника (способ 1)

2-й способ. Боксер накладывает сбоку кисть правой руки на запястье левой руки противника и одновременно вводит снизу кисть левой руки внутрь позиции противника между его руками и разводит их в стороны, стремительно нанося затем удар правой снизу в туловище или короткий прямой (боковой) удар левой в голову (рис.48).

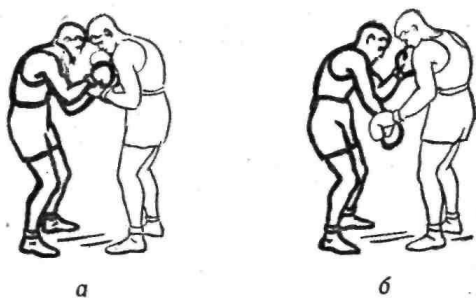


Рис. 48. Введение рук внутрь позиции противника (способ 2)

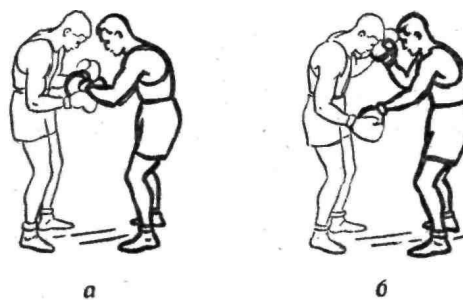


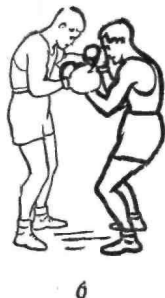
Рис. 49. Введение рук внутрь позиции противника (способ 3)

3-й способ. Боксер накладывает сбоку кисть левой руки на запястье правой руки противника, одновременно вводит снизу кисть правой руки внутрь его позиции и разводит его руки в стороны, стремительно нанося затем удар левой снизу в туловище или короткий прямой (боковой) удар правой в голову (рис. 49).

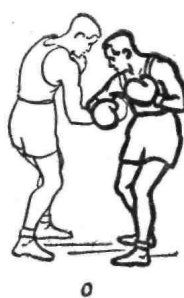
4-й способ. Движением кистей снизу вверх, расположенных большими пальцами вверх, боксер вводит руки внутрь позиции противника между его руками и разводит их в стороны, стремительно нанося затем короткий прямой (боковой) удар левой или правой в голову (рис. 50).



а



б



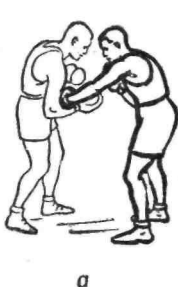
в



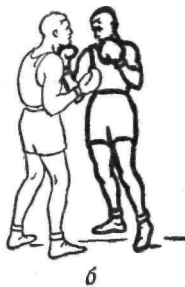
г

Рис. 50. Введение рук внутрь позиции противника (способ 4)

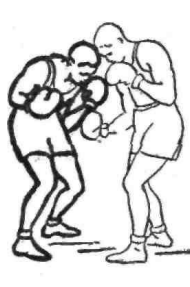
Рис. 51. Активная защита от удара правой снизу в туловище — остановкой



а



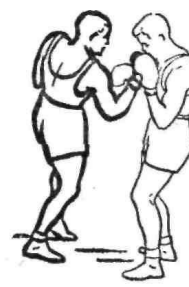
б



в



г



д

Рис. 52. Активная защита от удара правой снизу в туловище наложением левой кисти на двуглавую мышцу бьющей руки

Рис. 53. Активная защита от удара правой снизу в туловище подставкой левого локтя

АКТИВНЫЕ ЗАЩИТЫ

Активной может быть любая из защит, примененная в ближнем бою, когда боксер, преднамеренно защищаясь, переходит затем в атаку соответствующим подготовленным определенным ударом или серией ударов.

Активная защита от удара правой снизу в туловище. От удара правой снизу в туловище применяют три активные защиты:

1. Защита остановкой — наложением правого предплечья на предплечье бьющей руки противника и ответный удар или серия ударов, начиная с бокового или удара снизу левой в голову (рис. 51).

2. Защита остановкой — наложением левой кисти на двуглавую мышцу бьющей руки и ответный удар правой снизу в голову с развитием атаки серией ударов (рис. 52).

3. Защита подставкой левого локтя и ответный удар или серия ударов, начиная с бокового или удара снизу правой в голову или туловище (рис. 53).

Активная защита от удара левой снизу в туловище. От удара левой снизу в туловище применяют три аналогичные описанным активные защиты.

Активная защита от бокового удара правой в голову. От бокового удара правой в голову применяют пять активных защит:

1. Защита нырком с наносимым в слитном движении ответным боковым ударом левой в голову и развитием атаки серией ударов.

2. Защита остановкой — наложением левой кисти на двуглавую мышцу бьющей руки и ответный удар правой снизу (боковой или короткий прямой) в голову с развитием атаки серией ударов (рис. 54).

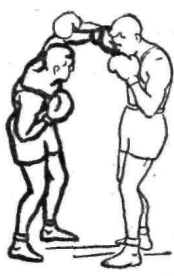
3. Защита уклоном вправо и ответный удар правой снизу в туловище и голову с развитием атаки серией ударов (рис. 55).

4. Защита отклонением назад и ответный боковой удар левой или правой в голову с развитием атаки серией ударов (рис. 56).

5. Защита приседанием и ответный боковой удар левой в голову с развитием атаки серией ударов (рис. 57).



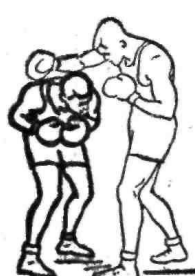
а



б



в



г



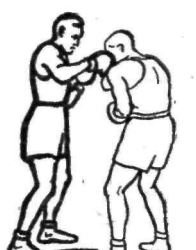
д

Рис. 54. Активная защита от бокового удара правой в голову наложением левой кисти на двуглавую мышцу

Рис. 55. Активная защита от бокового удара правой в голову уклоном вправо



а



б



в



г



д



е

Рис. 56. Активная защита от бокового удара правой в голову отклонением назад

Рис. 57. Активная защита от бокового удара правой в голову приседанием

Активная защита от бокового удара левой в голову. От бокового удара левой в голову применяют также пять активных защит. На рис. 58 показана активная защита нырком с наносимым в слитном движении встречным ударом снизу левой в туловище и развитием атаки серией ударов.

Остальные защиты аналогичны тем, которые применяются от бокового удара правой.

Активная защита от короткого прямого удара правой в голову. От короткого прямого удара правой в голову применяют две активные защиты:

1. Защита уклоном вправо и ответный боковой (снизу) удар правой в голову с развитием атаки серией ударов.

2. Защита приседанием и ответный боковой удар правой (левой) в голову с развитием атаки серией ударов.

Активная защита от короткого прямого удара левой в голову. От короткого прямого удара левой в голову применяют две аналогичные описанным активные защиты.

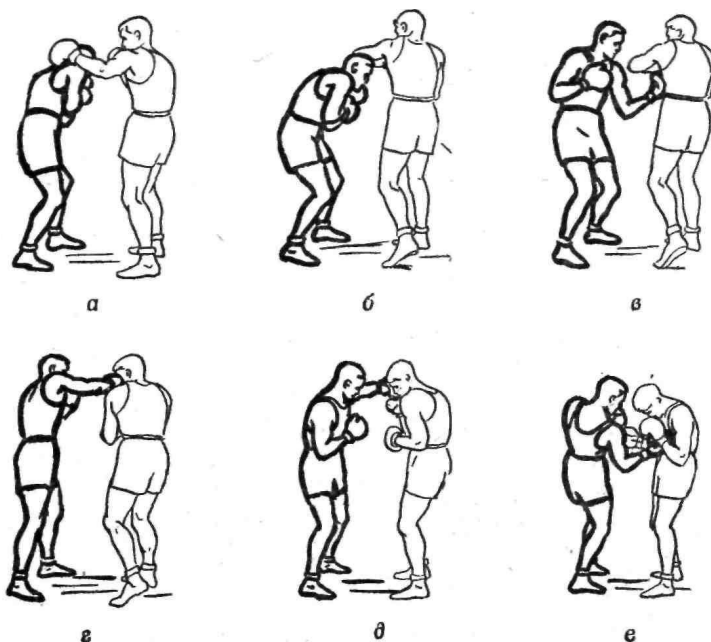


Рис. 58. Активная защита от бокового удара левой в голову — нырок.

ВЫХОД ИЗ БЛИЖНЕГО БОЯ

В определенные моменты состязаний бывает невыгодно вести ближний бой. Например, когда боксер чувствует физическое превосходство противника в ближнем бою, а различные контрмеры не дают возможности перехватить инициативу и добиться преимущества. В таких случаях или по другим причинам боксеру следует выйти из ближнего боя. Это он делает следующими способами:

1-й способ. Наложив кисти рук на плечевую часть руки противника, неожиданно применяет отход — шаг назад правой ногой, а для боксера-левши — левой ногой (рис. 59).

2-й способ. С помощью защиты нырком от бокового удара правой в голову и шага влево левой ногой, а правой ногой — шага назад. При этом боксер вытягивает правую руку в сторону противника, а затем — левую, чтобы остановить его, если он будет снова стремиться к ближнему бою (рис. 60).

3-й способ. С помощью защиты нырком от бокового удара левой в голову и шага вправо правой ногой. При этом боксер вытягивает левую руку в сторону противника, чтобы остановить его продвижение (рис. 61).

4-й способ. С помощью короткого прямого удара левой в голову и шагом назад правой ногой (рис. 62).

5-й способ. С помощью короткого прямого удара правой в голову и шагом назад правой ногой. После этого боксер подтягивает назад (в позицию) левую ногу и оказывается на дальней дистанции (рис. 63).

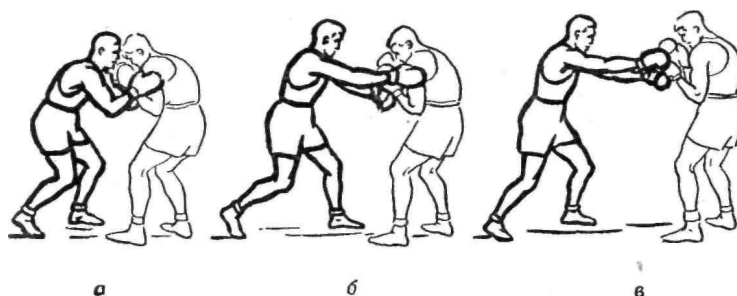


Рис. 59. Выход из ближнего боя (способ 1)

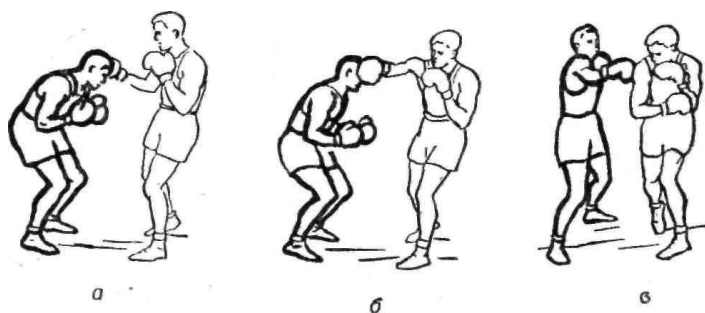


Рис. 60. Выход из ближнего боя (способ 2)

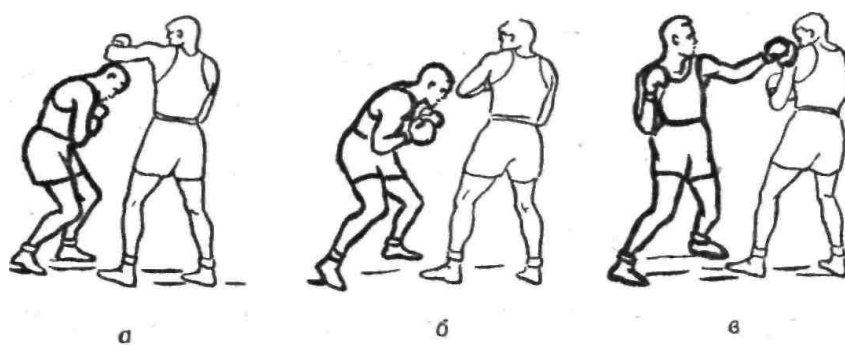


Рис. 61. Выход из ближнего боя (способ 3)

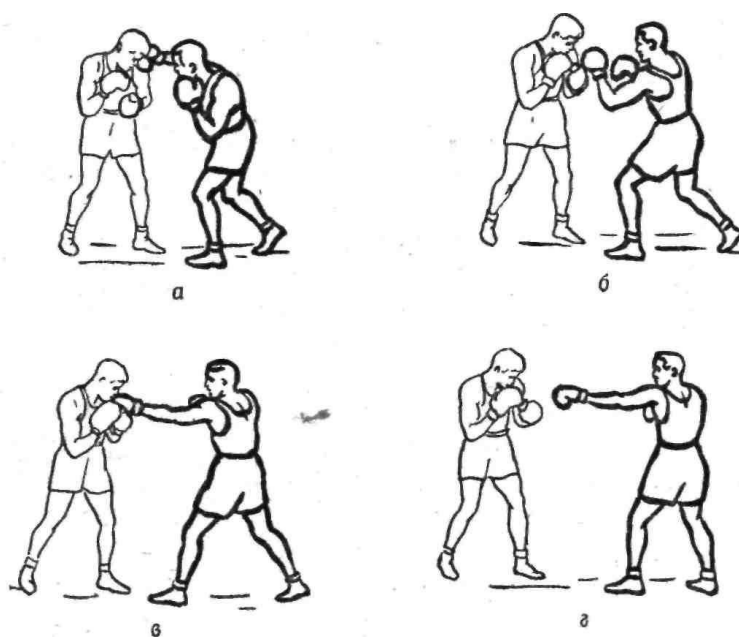


Рис. 62. Выход из ближнего боя (способ 4)

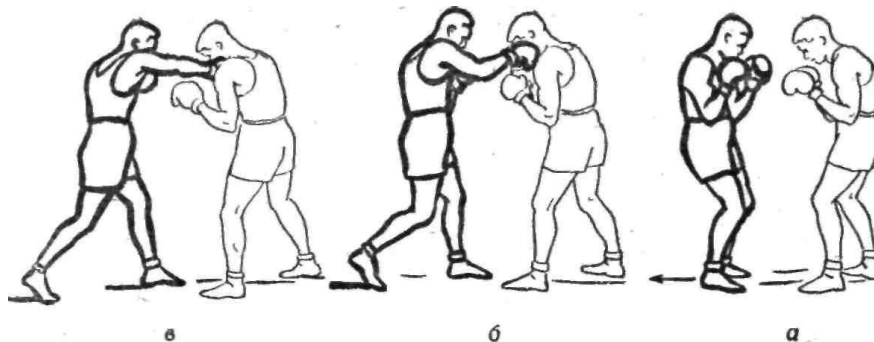


Рис. 63. Выход из ближнего боя (способ 5)

ВХОЖДЕНИЕ В БЛИЖНИЙ БОЙ

Входить в ближний бой с дальней дистанции можно в зависимости от следующих обстоятельств:

- особенностей физического сложения боксера (низкий рост, короткие руки, сильная, выносливая мускулатура);
- умения применять приемы на дистанции ближнего боя с целью добиться решительной победы (нокаутом, остановкой боя за явным преимуществом, в связи с отказом противника от продолжения боя) или выиграть бой по очкам;
- стремления захватить инициативу в ближнем бою неожиданными сериями ударов в туловище и голову противника или вести комбинационный бой;
- стремления ухудшить дыхание противника ударами снизу в туловище и обеспечить этим успех в бою на любой дистанции.

Боксеры пользуются многими способами вхождения в ближний бой. Любой из способов в отдельности можно применять в зависимости от сложившейся обстановки боя, то есть от действий противника и собственного исходного положения, удобного для вхождения в ближний бой.

Входить в ближний бой можно с различными ударами, встречными и ответными, во время личной атаки и контрударами в момент атаки противника.

ВХОЖДЕНИЕ В БЛИЖНИЙ БОЙ ВО ВРЕМЯ СОБСТВЕННОЙ АТАКИ

Вхождение в ближний бой во время собственной атаки прямыми, боковыми и ударами снизу боксеры осуществляют:

- в момент, когда голова или туловище противника оказываются открытыми и боксер имеет возможность нанести различные удары — прямые, боковые или снизу;
- после атаки противника прямым ударом левой в голову, когда боксер развивает атаку ударом правой и левой снизу в туловище и боковым правой в голову;
- после создания открытых мест на теле противника с помощью финтовых (отвлекающих) ударов — прямых, боковых, снизу с целью вызвать движение руками для защиты. Боксер неожиданно атакует ударом в незащищенное место.

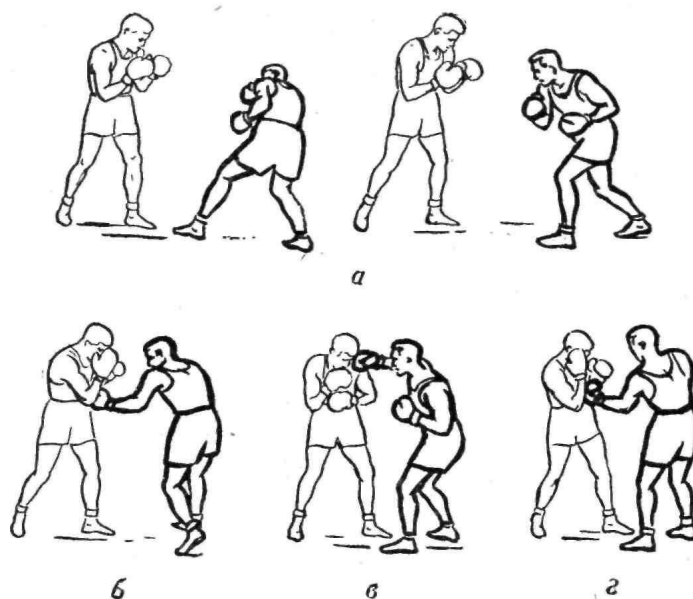


Рис. 64. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки

Например, боксер делает вид, что хочет нанести прямой удар левой в туловище, а сам неожиданно меняет направление удара и наносит его в голову; или боксер проводит финтовый прямой удар левой в голову, наносит боковой удар правой в голову и развивает атаку в ближнем бою;

- создав закрытые места на теле противника с помощью обманных движений (влево и вправо) туловищем, согнутым вперед в пояснице, с целью вызвать движение противника для защиты головы или туловища от бокового удара левой или правой. Затем неожиданно наносит удар из другого исходного положения и развивает атаку в ближнем бою (рис. 64);

- прочно прикрыв голову и туловище двойной локтевой защитой или прикрыв голову с обеих сторон руками. Неожиданно сближается на дистанцию ближнего боя;

- показав мимикой обманное движение вперед и тем самым побудив противника на защиту головы и туловища, воспользоваться данным удобным положением. Неожиданно атакует целесообразным ударом в голову или, туловище и развивает атаку в ближнем бою;

- применив прием «солнышко». Перед боковым ударом боксеры делают вращательные круговые движения туловищем — финты, а затем атакуют с дальней дистанции, делая резкий толчок ногой (как бы бросок) с боковым ударом в голову, перенося вес тела на другую ногу, и развивают атаку в ближнем бою.

ВХОЖДЕНИЕ В БЛИЖНИЙ БОЙ В МОМЕНТ АТАКИ ПРОТИВНИКА

Наиболее распространенный способ вхождения в ближний бой — это применение контратаки ударами в голову или туловище в момент атаки противника прямым ударом левой в голову.

Такой контрудар обычно вызывает определенную реакцию — мгновенное замешательство, дающее боксеру возможность захватить инициативу и развить контратаку серией ударов в ближнем бою в уязвимые места на теле противника.

При вхождении в ближний бой в момент атаки противника прямым (реже — боковым) ударом левой в голову боксеры пользуются следующими способами, применив которые они развивают атаку в ближнем бою:

- контрударом прямым правой в голову;
- контрударом прямым правой в туловище;
- контрударом прямым левой в голову (рис. 65);
- контрударом прямым левой в туловище;

- уклоном вправо и ударом правой снизу в туловище (рис. 66);

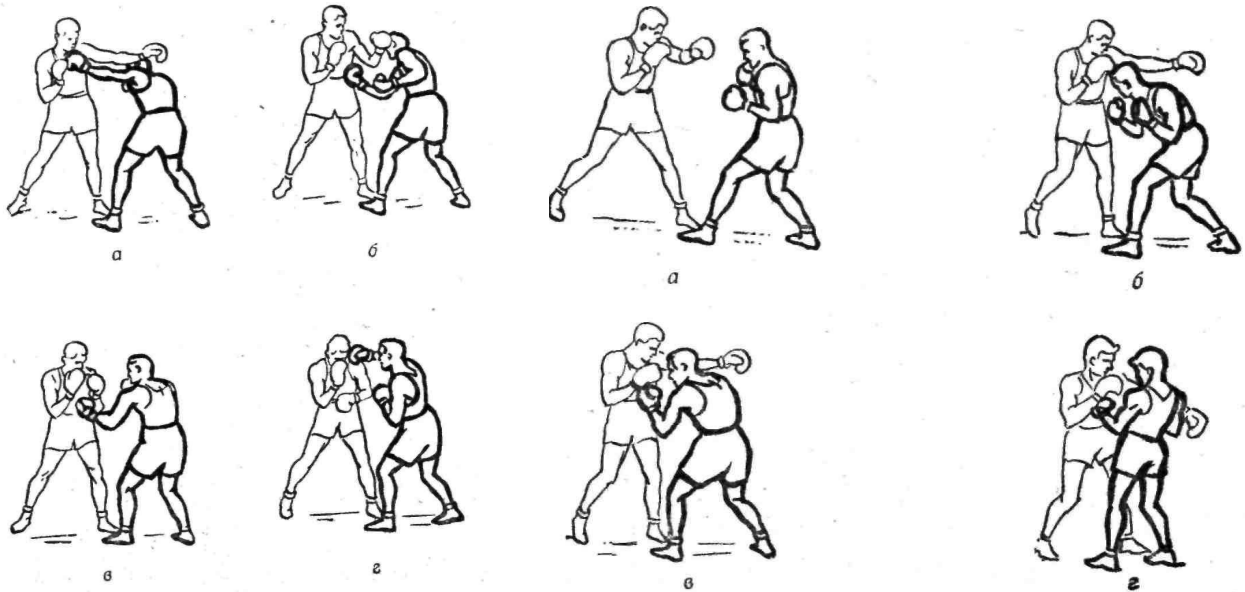


Рис. 65. Вхождение в ближний бой с контрударом прямым левой в голову

Рис. 66. Вхождение в ближний бой уклоном влево

- уклоном влево и боковым ударом левой в голову;
- уклоном вправо и боковым ударом правой в голову;
- уклоном вправо и коротким прямым ударом правой в голову;
- уклоном влево и коротким прямым ударом левой в голову;
- боковым левой в туловище с уклоном вправо и шагом правой ногой вперед и вправо;
- боковым левой в голову с уклоном вправо и шагом правой ногой вперед и вправо;
- отбивом удара ладонью правой руки внутрь и ударом левой снизу в туловище;
- отбивом удара ладонью правой руки внутрь и боковым ударом левой в голову;
- отбивом удара ладонью правой руки внутрь и ударом левой снизу в голову;
- отбивом удара ладонью правой руки внутрь и боковым ударом левой в туловище;
- отбивом удара предплечьем правой руки наружу и ударом левой снизу в туловище;
- отбивом удара предплечьем правой руки наружу и ударом левой снизу в голову;
- отбивом удара предплечьем правой руки наружу и боковым ударом левой в голову;
- отбивом удара предплечьем правой руки наружу и боковым ударом левой в туловище;
- отбивом удара ладонью левой руки и коротким прямым ударом правой в голову;
- отбивом удара ладонью левой руки и боковым ударом правой в голову;
- отбивом удара ладонью левой руки и прямым ударом правой в туловище;
- отбивом удара ладонью левой руки и ударом права снизу в туловище;
- отбивом удара ладонью левой руки и ударом правой; снизу в голову;
- перекрестным ударом правой;
- нырком с ответным боковым правой в туловище;
- нырком со встречным боковым левой в туловище;
- приседанием с ответным ударом левой снизу в голову.

Чтобы наиболее успешно войти в ближний бой, боксеру следует заставить противника атаковать прямым; левой в голову.

Вызов противника на атаку прямым ударом левой в голову боксеры осуществляют замедленным отходом (шаг назад), открытием головы (опуская левую руку).

Отдельные боксеры входят в ближний бой в момент атаки противника прямым или боковым ударом правой в голову следующими способами:

- встречным прямым ударом правой в голову с уклоном влево;
- встречным боковым ударом правой в голову с уклоном влево;

- встречным боковым ударом правой в туловище с уклоном вправо;
- перекрестным ударом левой в момент атаки противника прямым правой.

Боксерам следует, входя в ближний бой с контрударом, тщательно страховать свою голову и туловище свободной от удара рукой, чтобы избежать атакующего удара.

ПОВТОРНЫЕ УДАРЫ ОДНОЙ РУКОЙ В ТУЛОВИЩЕ И ГОЛОВУ

Повторные удары в туловище и голову проводят как правой, так и левой рукой. Удары можно наносить как в одну, так и в различные уязвимые точки на теле боксера. Техника повторного удара изменяется в зависимости от положения тела противника и цели. Однако основы техники ударов и их варианты остаются без изменения.

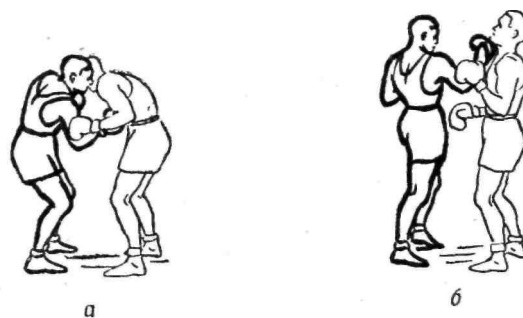


Рис. 67. Повторный удар правой снизу в туловище — в голову

Укажем лишь на некоторые особенности техники повторных ударов снизу в туловище и голову.

Повторный удар снизу в туловище боксер усиливает с помощью поворота таза и туловища и движением их вперед. Удар снизу в голову боксер усиливает, резко выпрямляя спину, делая рывок плечом вверх, выпрямляя ноги и поднимаясь на носки. На рис. 67 показан повторный удар правой снизу в туловище — голову.

К повторным ударам часто бывает удобно и целесообразно добавлять третий удар, наносимый другой рукой (рис. 68).

От повторных ударов применяют те же защиты, что и от одиночных.

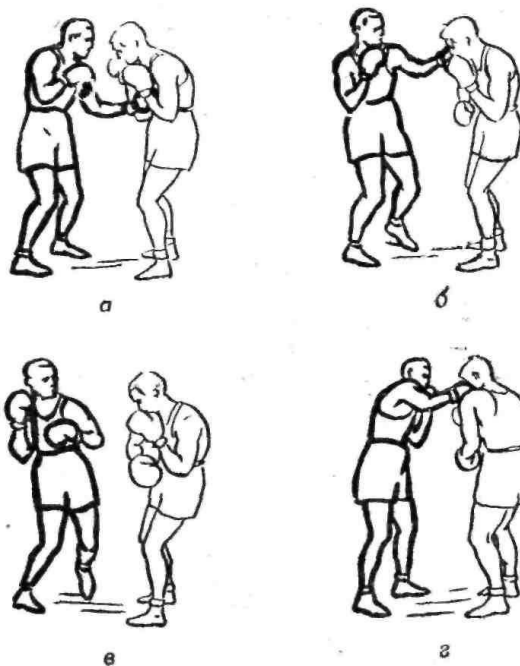


Рис. 68. Серия из трех ударов: левой снизу в туловище — боковой левой в голову — короткий прямой правой в голову

СЕРИИ УДАРОВ

Серии из трех ударов

В каждой отдельной трехударной серии последний удар, завершающий серию, наносят с акцентом. Следовательно, первые два удара должны отвлекать противника от защиты того места на его теле, куда будет нанесен третий — акцентированный удар (рис. 69 и 70).

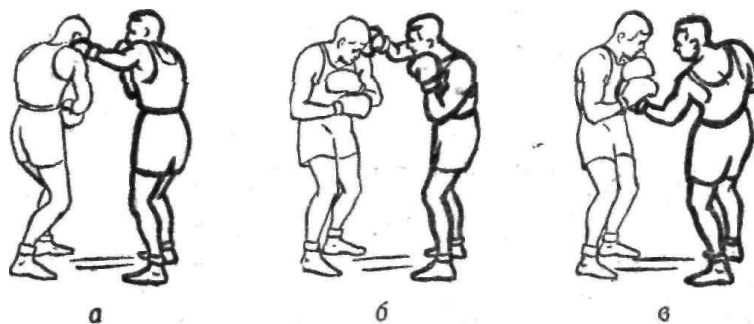


Рис. 69. Серия из трех ударов: боковые левой, правой в голову — левой снизу в туловище



Рис. 70. Серия из трех ударов: правой — левой снизу — боковой правой в голову

Нанося второй удар серии, предшествующий заключительному, боксер стремится подготовить удобное исходное положение для акцентированного третьего удара.

Систематически совершенствуясь в ударах сериями, боксер сможет в боевой обстановке в нужный момент нанести определенную серию почти автоматически, акцентируя в ней каждый третий удар.

Быстрое слитное чередование ударов сериями в различные уязвимые места, различных по направлению и технике, усложняет противнику защиту, деморализует его и вынуждает переходить к защите.

Серии из четырех ударов

Серию из четырех ударов составляют две комбинации из двух ударов, два повторных удара одной рукой и одна комбинация, или к трем ударам, одинаковым по форме, добавляют четвертый удар — акцентированный и другой по форме.

Разница в ударах, составляющих четырехударную серию, состоит не только в их форме, но и в силе и в координации движений. Один, два или три удара в серии являются отвлекающими, а акцентированный удар — основным.

Нанося отвлекающий (относительно слабый) удар в серии, боксер подготавливает исходное положение для следующего акцентированного удара.

Приводим серии из четырех ударов с указанием акцента на определенном ударе:

- 1.левой — правой — левой снизу в туловище — боковой правой в голову (акцент).
- 2.правой — левой — правой снизу в туловище — боковой левой в голову (акцент).
- 3.левой снизу в туловище (акцент) — боковые правой, левой в голову — правой снизу в туловище (акцент).
- 4.боковой левой в голову (акцент) — правой, левой снизу в туловище — боковой правой в голову (акцент).
- 5.правой снизу в туловище (акцент) — боковые левой, правой в голову — левой снизу в туловище (акцент) (рис. 71).

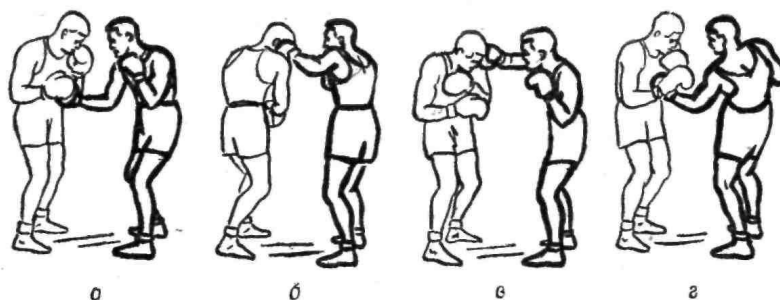


Рис. 71. Серия из четырех ударов: правой снизу в туловище — боковой левой — правой в голову — левой снизу в туловище

6. Боковой правой в голову (акцент) — левой, правой снизу в туловище — боковой левой в голову (акцент) (рис.72).

7. Боковые левой — правой — левой в голову правой снизу в туловище (акцент).

8. Боковые правой — левой — правой в голову — левой снизу в туловище (акцент).

9. Боковой левой в туловище — боковые левой, правой в голову (акцент) — левой, снизу в голову (акцент).

10. Боковой правой в туловище — боковые правой, левой в голову (акцент) — правой снизу в туловище (акцент) (рис. 73).

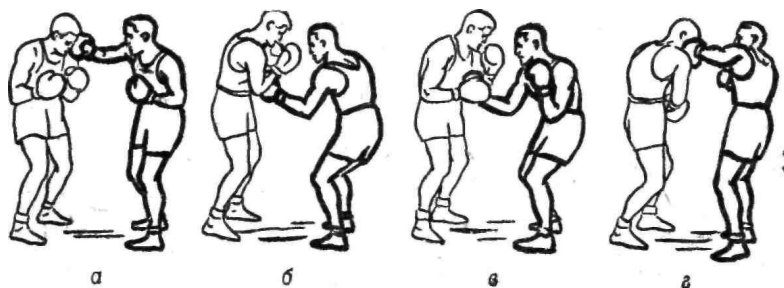


Рис. 72. Серия из четырех ударов: боковой правой в голову — левой — правой снизу в туловище — боковой левой в голову

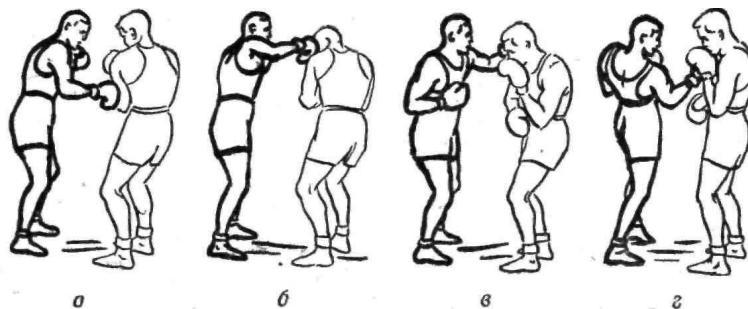


Рис. 73. Серия из четырех ударов: боковой правой в туловище — боковой правой — левой в голову — правой снизу в голову

ЗАЩИТЫ ОТ СЕРИИ УДАРОВ

Защищаться от каждого в отдельности удара серии очень трудно и нецелесообразно. На это потребуется затратить много энергии, которую следует расходовать в бою расчетливо.

Лучшей защитой от серий ударов в голову и туловище являются уклоны влево или вправо, которые прерывают атаку серией и ставят противника под угрозу ответного бокового удара или удара снизу в голову или туловище.

Часто боксеры пользуются в ближнем бою двойной локтевой защитой, но задерживаться в ней долго не рекомендуется, так как защита ради защиты не даст нужного результата. Такую защиту можно применить на небольшой промежуток времени, с тем чтобы самому перейти в атаку, то есть использовать ее как активную защиту.

Более эффективной от неожиданной атаки, продолжительной серии сильных ударов в голову и туловище считается двойная локтевая защита. При такой защите боксер подает таз вперед (ноги несколько согнуты в коленях), правой рукой, согнутой в локтевом суставе, защищает голову (боксер-левша — левой), а левой — туловище. Голову следует опустить, плотно прижимая к груди подбородок; плечи поднять и свести вперед, а туловище несколько согнуть вниз. Стоять подолгу на месте, принимая удары на двойную локтевую защиту, не рекомендуется; приняв два-три удара, боксер должен перехватить инициативу противника и перейти в контратаку, выполнив серии ударов в голову и туловище.

В исключительно редких случаях (например, получив сильный удар в голову или

туловище) используют глухую защиту (рис. 74). Тщательно закрыв голову и туловище согнутыми в локтях руками, боксер стремится сгруппироваться, согнув туловище и плечи вперед. При первой возможности необходимо найти способ сблизиться вплотную с противником или уйти от ударов на дальнюю дистанцию с помощью уклонов и шагов в сторону.



Рис. 74. Глухая защита

ВЫХОД ИЗ УГЛА РИНГА

Попав в угол ринга, боксер лишается возможности передвигаться, что отрицательно сказывается на результате боя. Поэтому боксеры стремятся выйти из этого положения возможно быстрее, стараясь не потерять инициативу в бою.

Сгруппировавшись, боксер делает порывистое движение всем телом, как бы стремясь уйти влево, но затем, оттолкнувшись левой ногой, он быстро меняет направление и выходит из угла ринга вправо, делая разворот на правой ноге.

Выход из угла ринга в правую сторону более безопасен, чем в левую, так как происходит в сторону от сильнейшей руки (от боксера-левши следует уходить в левую сторону).

Для выхода из угла ринга боксеры успешно применяют способы активной защиты; остановки — наложение предплечий от боковых ударов и ударов снизу. Остановив боковой удар или удар снизу в начале его движения, боксер серией ответных ударов отесняет противника и выходит из угла ринга шагом вправо, а затем занимает дальнюю дистанцию.

Наблюдая за движением боковых ударов противника, боксеры уходят из угла ринга резким прыжком в сторону от удара с поворотом туловища, как бы меняясь местами с противником. При этом боксеры помогают выходу толчковым ударом в туловище той рукой, в сторону которой он делает уход.

Выйти из угла или от канатов ринга можно и с помощью уклонов влево или вправо от боковых (прямых) ударов. Уклонившись вправо от удара правой, боксер вытягивает вперед левую руку (от удара левой — правую руку) на уровень груди противника и мелкими шагами выходит из угла на дальнюю дистанцию.

В этих случаях следует также использовать промах противника, в результате которого он сам может оказаться в углу, атакуя его серией ударов в голову и туловище.

Глава III. КОМБИНАЦИОННАЯ ФОРМА БОЯ НА БЛИЖНЕЙ И СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИЯХ

В боксе существуют три тактические комбинационные формы боя, заметно отличающиеся друг от друга по содержанию и выполнению определенных технических и тактических средств,— бой на ближней и средней дистанциях; бой на дальней и средней дистанциях; бой на дальней, средней и ближней дистанциях.

Комбинационная форма боя на ближней и средней дистанциях — неожиданная и своевременная технико-тактическая смена дистанций с ближней на среднюю, с средней на ближнюю и ведение боя с использованием соответствующих технико-тактических средств в

зависимости от сложившейся ситуации на каждой вновь избранной дистанции.

По своему технико-тактическому содержанию комбинационная форма боя на этих дистанциях довольно сложна. Ее можно успешно применять против любого противника, но при этом боксер должен хорошо владеть технико-тактическими средствами — атаками, защитами и контратаками на ближней и средней дистанциях.

Умение пользоваться разнообразными техническими и тактическими средствами на ближней и средней дистанциях в комбинационной форме боя является важной проблемой для боксеров высших разрядов. Техническое выполнение приемов связано с координационными, мышечными и волевыми усилиями. Чем эффективнее эти усилия при автоматизированной координации движений, тем выше уровень тренированности спортсмена, тем больше силы, быстроты, выносливости может проявить он на ринге.

На всех этапах обучения и тренировки необходимо разъяснять боксерам и тренерам содержание комбинационного боя на ближней и средней дистанциях, анализировать в беседах с ними технические и тактические действия.

Профессор А. Н. Крестовников указывал, что успех в занятиях спортом возможен лишь при сознательно-волевом отношении спортсмена к тому, что он делает.

Формирование навыков — это сознательный процесс. Сам же навык (по И. М. Сеченову, заученное, привычное движение), образующийся под влиянием постоянных повторений, несмотря на свою прочность, легко подчиняется воле и все время находится в сфере сознания спортсмена.

Необходимо, чтобы спортсмен понимал, в чем заключаются основы и детали изучаемых приемов на ближней и средней дистанциях, когда, в какое время и для какой цели можно использовать в бою с противником каждый изучаемый прием.

Тренер, руководящий обучением и совершенствованием боксера, должен стремиться реализовать следующие указания физиолога А. Н. Крестовникова: «Способность к созданию новых форм движений тем выше, чем точнее и разнообразнее была проделана предварительная работа над своим двигательным аппаратом. Без этой предварительной, доведенной до совершенства, работы в отдельных звеньях двигательного аппарата не мыслится создание новых форм движения, вызываемых изменением ситуации в окружающей среде. Все наши движения, как бы сложны ни были, детерминированы»^{3*}.

На занятиях большое место должны занимать специальные подготовительные упражнения, формирующие у боксеров координационные основы при выполнении приемов на ближней и средней дистанциях. На тренировку приемов комбинационного боя для мастера рекомендуется отводить от 50 до 70% времени подготовительной и основной частей урока.

Комбинационный бой боксер совершенствует в двух направлениях:

1. Совершенствование в технике на ближней и средней дистанциях.
2. Совершенствование в тактике.

Совершенствование в технике бокса происходит при выполнении постепенно усложняющихся упражнений. Знание большого количества технических средств бокса в комбинационной форме боя дает возможность боксеру своевременно применять соответствующие приемы в зависимости от собственной позы и положения тела противника. Совершенствование в технике в комбинационном бою происходит с помощью упражнений: с партнером, с боксерскими снарядами, с лапами, боя с тенью. Параллельно с усложнением индивидуальных занятий боксер изучает и совершенствует ряд новых технико-тактических приемов комбинационного боя на ближней и средней дистанциях.

В процессе боя на ближней и средней дистанциях боксеры часто меняют позиции, создают исходные положения для активных действий атаки и контратаки. Боксер всегда должен предвидеть, какое положение тела примет противник после нанесения ему

^{3*} Итоги сессии Академии наук СССР и Академии медицинских наук, «Теория и практика физической культуры», 1951, № 1, стр. 17.

определенного удара в голову или туловище, и предположить, какие ответные действия возможны со стороны противника из этого положения, какие средства техники и тактики в этих случаях можно противопоставить противнику.

Боксер должен уметь делать различные предположения, подбирать технические и тактические средства, чтобы использовать их при складывающихся ситуациях боя на ринге. Кроме основных позиций на ближней и средней дистанциях, существует восемь исходных положений тела, которые боксер использует в бою: уклон вправо, уклон влево, поворот туловища слева направо, поворот туловища справа налево; отклон туловища назад, наклон туловища вправо, наклон туловища влево, приседание.

Близкое расстояние боксеров на дистанциях ближнего боя и боя на средней дистанции сокращает время на обдумывание атаки и контратаки, поэтому боксеры всегда должны иметь в запасе подготовленные и усовершенствованные технико-тактические средства, которые следует молниеносно использовать, при сложившейся выгодной ситуации боя — против каждого исходного положения тела противника. Перечислим основные^{4*} исходные положения боксера и соответствующие средства техники и тактики, которые целесообразно применять против них в бою на ближней дистанции.

Уклон вправо (по отношению к боксеру) — снизу правой в туловище или голову (акцент); серии ударов: боковой правой в голову, снизу левой в туловище, снизу правой в голову — боковой левой в голову (акцент); снизу правой в голову (акцент), боковой левой в голову, снизу правой в голову (акцент); снизу левой в туловище, снизу правой в голову, боковой левой в голову (акцент); снизу правой в голову (акцент), снизу левой в голову < снизу правой в голову (акцент); снизу правой в голову (акцент), боковые: левой, правой в голову, снизу левой в туловище (акцент); повторные удары правой снизу в голову, боковой левой в голову, снизу правой в голову (акцент).

Уклон влево — снизу левой в туловище или голову (акцент); серия ударов: снизу левой в голову, снизу правой в туловище, снизу левой в голову -г боковой правой в голову (акцент); снизу левой в голову (акцент), снизу правой в голову, снизу левой в голову (акцент); снизу правой в туловище, снизу левой в голову (акцент); короткий прямой правой в голову (акцент); снизу левой в голову (акцент), снизу правой в голову, снизу левой в голову (акцент), боковые: правой, левой в голову, снизу левой в туловище (акцент); повторные удары снизу левой в голову, короткий прямой правой в голову (акцент), снизу левой в голову (акцент).

Поворот туловища слева направо — короткий прямой правой в голову (акцент); боковой правой в туловище (акцент); боковой правой в голову (акцент), снизу: левой, правой в туловище — боковой левой в голову (акцент); боковой правой в туловище, боковые: левой, правой в голову, снизу левой в туловище (акцент); повторные удары снизу правой: в туловище, в голову — боковой левой в голову, снизу правой в туловище (акцент)^{5**}.

Поворот туловища справа налево — боковой левой в голову или короткий прямой (акцент); боковой левой в туловище (акцент); боковой левой в голову (акцент), снизу: правой, левой в туловище — боковой правой в голову (акцент); боковой левой в туловище, боковые: правой, левой в голову, снизу правой в туловище (акцент); повторные удары снизу левой: в туловище, в голову — короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище (акцент).

Отклон туловища назад — снизу правой или левой в туловище (акцент); короткий прямой правой (левой) в голову (акцент); короткий прямой правой в голову, снизу: левой, правой в туловище — боковой левой в голову (акцент); боковой правой (левой) в туловище, боковые: левой, правой в голову — снизу левой в туловище; снизу левой в туловище (акцент); боковые: правой, левой в голову, снизу правой в туловище (акцент); снизу правой в

^{4*} Исходные положения тела влево или вправо рассматриваются по отношению к боксеру.

^{5**} Первые удары; снизу, боковые, короткие прямые со средней дистанции наносятся с шагом вперед.

туловище (акцент), боковые: левой, правой в голову, снизу левой в туловище (акцент).

Наклон туловища вправо — снизу правой в голову или туловище (акцент); боковой правой в голову или туловище (акцент); снизу правой в голову (акцент), боковые: левой, правой в голову — снизу левой в туловище (акцент)-; боковой правой в голову (акцент), снизу: левой, правой в туловище — боковой левой в голову.

Наклон туловища влево — снизу левой в голову или туловище (акцент); боковой левой в голову или туловище (акцент); снизу левой в голову (акцент), боковые: правой, левой в голову — снизу правой в туловище (акцент); боковой левой в голову (акцент), снизу: правой, левой в туловище — боковой правой в голову (акцент).

Приседание — снизу правой (левой) в голову; боковые: левой, правой (акцент) в голову; боковые правой, левой (акцент) в голову.

Кроме основных исходных положений, существуют промежуточные или комбинированные исходные положения.

Например, уклон вправо и приседание с переносом веса тела на правую ногу, уклон влево и приседание с переносом веса тела на левую ногу, поворот туловища слева направо и отклон назад, поворот туловища справа налево и отклон назад, приседание с переносом веса тела на правую или левую ногу, отклон туловища назад и вправо, отклон туловища назад и влево.

Промежуточные или комбинированные исходные положения используются боксерами тактически для определенных боевых действий — атаки и контратаки.

Перенос противником веса тела на левую или правую ногу дает возможность боксеру определить, какой рукой противник будет наносить удар — левой или правой. Если вес тела находится на левой ноге, то от противника следует ожидать удара левой рукой, и наоборот, если вес его тела находится на правой ноге, то удар будет нанесен правой рукой.

Основной акцентированный удар определяется толчковой ногой, хотя легкие удары, в основном отвлекающие, могут быть нанесены и другой рукой. Например, вес тела в активной позиции ближнего боя находится на правой ноге, а боксер наносит боковые удары левой в голову, для того чтобы отвлечь внимание противника от защиты, а затем выполнить последующий акцентированный удар правой в голову.

Изменение дистанции ближнего боя на среднюю в комбинационной форме с одновременным отходом назад и нанесением прямого удара левой в голову тактически необходимо, когда надо:

- нанести акцентированный короткий прямой удар правой в голову;
- нанести акцентированный удар снизу правой или левой в туловище или голову и развить атаку серией ударов;
- нанести акцентированный боковой удар правой или левой в туловище и развить атаку серией ударов в голову и туловище;
- нанести четырехударную серию: акцентированный короткий прямой (боковой) удар правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковой левой в голову (акцент);
- вызвать противника на атаку прямыми ударами в голову с продвижением вперед для последующей контратаки прямыми ударами в голову с отходом назад;
- не дать противнику применить захват рук и удержание;
- использовать замешательство противника при получении им чувствительного удара в голову или туловище и при развитии активного ближнего боя;
- вынудить противника изменить исходное положение тела для атаки с целью личной контратаки определенными средствами техники;
- создать впечатление у противника о выходе из ближнего боя и продолжать затем более активные действия в ближнем бою;
- избежать травмы ударом головы в подбородок из согнутого положения противника при выпрямлении туловища;
- вынудить противника раскрыться из принятой им глухой защиты для дальнейших

активных действий со средней дистанции прямыми ударами в голову и туловище;

- ускорить утомление противника неожиданными изменениями ситуаций боя;
- прервать атаку противника и создать новое положение тела для дальнейших целесообразных действий;
- нанести встречный короткий прямой удар правой в голову или снизу в туловище, если противник попытается продвигаться вперед или давить туловищем на боксера;
- избежать получения травмы от опасного движения противника головой вперед;
- нанести серии прямых ударов в голову, вынудив противника отступить к канатам ринга для продолжения успеха в ближнем бою;
- выйти из ближнего боя.

Техника боя на средней дистанции занимает важное место в боксе. Отдельные боксеры, успешно применяющие технику боя на средней дистанции, добиваются решающего преимущества.

Средняя дистанция — это расстояние боксера до противника, равное длине вытянутой руки, сжатой в кулак.

Близкое расстояние у боксера на средней дистанции создает опасность пропустить неожиданный удар в голову или туловище, ибо время для удара потребуется меньше, чем, например, для нанесения удара с дальней дистанции, что заставляет боксеров быстрее реагировать на действия противников. Среднюю дистанцию, так же как и ближнюю, можно назвать дистанцией сферы удара.

Находясь на средней дистанции, отдельные боксеры с особым успехом применяют серии прямых ударов в голову и туловище. Боковые удары и удары снизу обычно согласуются с небольшими шагами вперед или вперед и влево, вперед и вправо — в зависимости от складывающихся ситуаций боя, иначе удар боксера не достигнет цели согнутой в локтевом суставе рукой.

Умение отразить атаку противника серией прямых ударов в голову, контратакой при отходе назад с нанесением встречных прямых ударов левой и правой в голову говорит о мастерстве боксера. Это умение приобретается на тренировках с партнером, который по договоренности атакует вначале в замедленном темпе, а затем, когда боксер усвоит своевременность отхода назад с одновременным нанесением встречных прямых ударов в голову, увеличивает быстроту атаки прямыми ударами в голову до настоящей — боевой.

На средней дистанции боксеры обычно долго не задерживаются. Создав момент для нанесения ударов, они быстро реализуют технические средства атаки или контратаки, а затем развивают успех в ближнем бою и в нужный момент вновь отходят шагом назад, выбрасывая кулак в направлении головы.

Важным моментом в технике выполнения атакующих и контратакующих средств на средней дистанции является страховка головы и туловища свободной от удара рукой, о которой боксер никогда не должен забывать.

Особенно опасно наносить без страховки акцентированный удар в комбинации или в серии ударов. Недооценка страховки при нанесении акцентированного удара может привести к нокауту.

Сериями прямых ударов на средней дистанции пользуются, в трех случаях:

- 1) когда противник стоит на месте или прижат к канатам ринга;
- 2) при отступлении противника назад;
- 3) при атаке, противника серией прямых ударов в голову, когда боксер одновременно наносит прямые контрудары с отходом назад.

Обостренная обстановка боя на средней дистанции заставляет боксера действовать активно, решительно и быстро.

Преимущество на этой дистанции обычно получает тот, кто обладает высокими физическими и волевыми качествами — быстротой, смелостью, решительностью, отличной реакцией и волей к победе.

Важным качеством боксера на средней дистанции является собранность всех звеньев тела в позиции. Туловище выпрямлено и слегка наклонено вперед. Плечи и таз выдвинуты вперед, голова наклонена и опущена подбородком на грудь, руки, согнутые в локтевых суставах под острым углом, сведены внутрь и слегка касаются туловища, ноги находятся всей ступней на полу на ширине плеч.

Не менее важно в комбинационной форме боя и тактическое совершенствование боксера. Очень существен вопрос о тактически правильном использовании площади ринга для начала атак. Инициатива в бою и умение атаковать, контратаковать и активно защищаться представляют собой важный фактор спортивного мастерства боксера.

Атаковать противника ударами (прямыми, боковыми, снизу), контратаковать и защищаться можно в любом месте на площади ринга, но, к сожалению, неопытные боксеры не строят свои атаки достаточно продуманно и не выбирают наиболее целесообразного места и времени для атаки с дальней дистанции, особенно когда атакуют серией прямых ударов левой и правой в голову на средней дистанции.

Атаку серией прямых ударов левой и правой в голову следует начинать с определенного места на ринге, когда противник окажется близко у канатов (не далее 70 — 80 см). Прижав противника прямыми ударами спиной к канатам ринга, надо как можно дольше не отпускать его, используя для этого его неудобное, скованное положение. При необходимости боксер может легко отойти назад, выбросив левую руку в направлении головы противника (против боксера-левши наоборот). Вытянутая вперед левая рука остановит противника, левое плечо закроет подбородок от удара справа и позволит вновь начать любую нужную атаку или контратаку со средней дистанции.

Одним из признаков высокого спортивного мастерства в комбинационном бою является умелое пользование защитами. Важно не только защищаться от удара противника, а, защитившись, создать исходное положение тела для немедленной ответной контратаки наиболее целесообразными техническими средствами бокса.

Важное место при ведении комбинационного боя занимает предвидение боксером положения тела противника после его атаки или контратаки и выбор определенных технических средств. Хороший боксер, предвидя положение тела противника, сам создает себе исходное положение, удобное для развития успеха на вновь избранной им дистанции.

Разберем такой пример. Обманными действиями с дальней дистанции — прямыми ударами левой в голову, а затем в туловище боксер заставляет противника поверить в искренность атаки, состоящей из ударов левой в голову и туловище, и, воспользовавшись этим, неожиданно наносит акцентированный короткий прямой удар правой в голову.

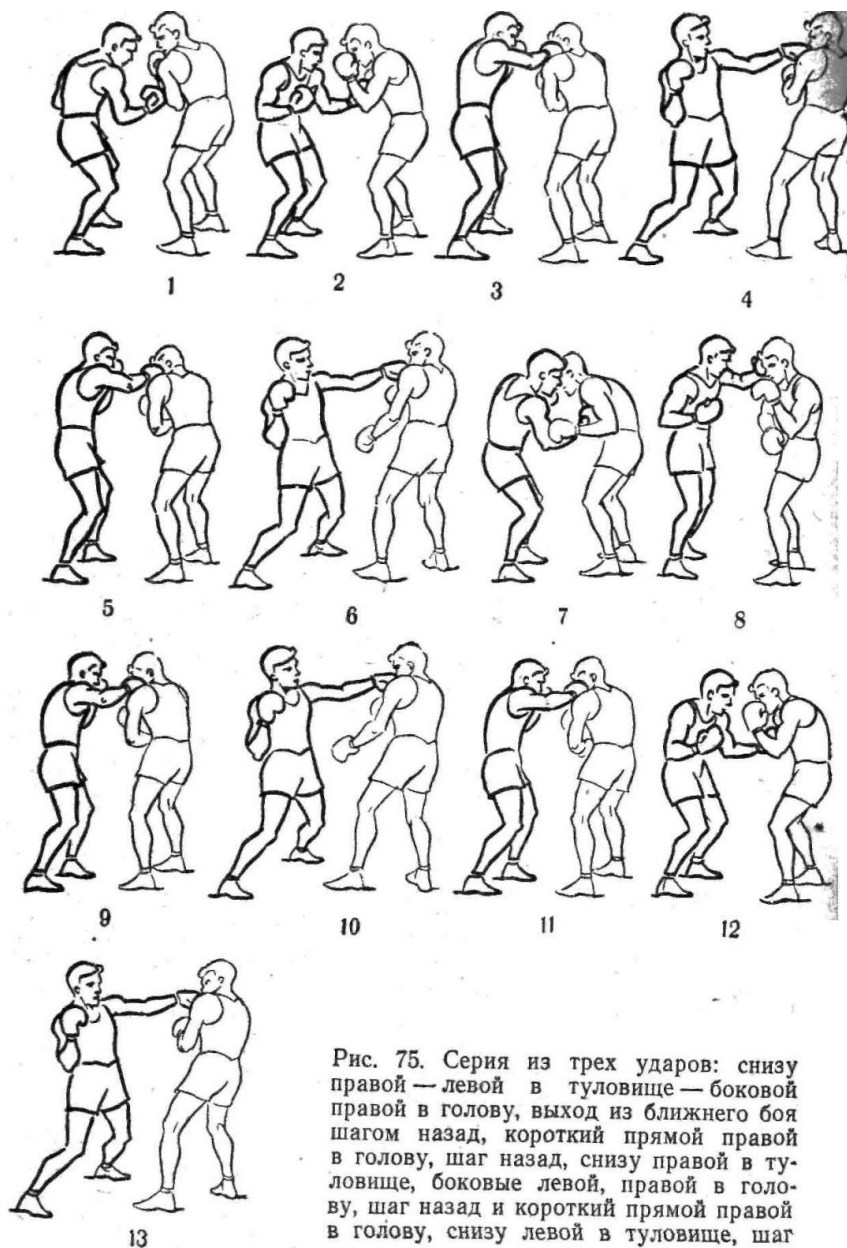


Рис. 75. Серия из трех ударов: снизу правой — левой в туловище — боковой правой в голову, выход из ближнего боя шагом назад, короткий прямой правой в голову, шаг назад, снизу правой в туловище, боковые левой, правой в голову, шаг назад и короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище, шаг назад

Получив удар, противник невольно на секунду наклонит голову и тело влево, а возможно, отклонится назад. Предвидя положение тела противника после удара, боксер должен перенести вес тела на противоположную левую ногу и продолжать атаку заранее подготовленными технико-тактическими средствами: снизу левой в туловище, боковые правой, левой в голову. Возможно, что противник интуитивно, почувствовав план боксера, будет отходить и отклоняться назад; но и боксер должен предвидеть возможный отход противника и наносить эти удары с соответствующим продвижением вперед.

Следует всегда предвидеть дальнейшее развитие боя. Пропустив удары снизу левой в туловище и боковые правой, левой в голову, противник примет новое положение тела — остановится, присядет и нагнется вперед, одновременно закрывая руками голову от возможных ударов. Боксер, предвидя возможную ситуацию защиты, должен опередить событие ударами снизу, а когда противник выпрямится и откроется, нанести боковые удары в голову.

Ситуации могут быть и другими. Например, противник не отклонится назад и не согнется вперед или от первого же удара боксер попадет в нокдаун или даже в нокаут. И это надо предвидеть. Тогда боксер немедленно должен отскочить от противника и отбежать в противоположный угол ринга (рис. 75).

Если противник не попал в нокдаун и продолжает после первого пропущенного им удара атаковать (боксер должен предвидеть и такую возможность), следует использовать лучшее технико-тактическое средство, чтобы парализовать его атаку шагом назад с выбрасыванием левой руки в сторону его головы, и нанести затем решающий акцентированный удар правой в голову, страхуя при этом себя левой рукой.

Искусство боксера на ринге можно сравнить с тонким искусством игры в шахматы, где возможны различные варианты атаки, защиты и контратаки. Умело используя их, можно убедительно и красиво победить. Чем больше спортсмен знает технико-тактических средств бокса и умеет в нужный момент применить соответствующий вариант техники и тактики, тем выше его спортивное мастерство, тем больше он имеет возможности победить.

Мы остановились на примере вхождения в ближний бой и развития атаки серией из трех ударов — снизу левой в туловище, боковые правой, левой в голову, затем удары снизу в туловище и голову. Приведем другой пример.

Боксер находится на дистанции ближнего боя. Создалась ситуация, когда у противника на секунду открыто туловище. Боксер должен обрушиться неожиданной серией ударов снизу в туловище, вызвав у противника инстинктивную защиту (атакуемый согнется, присядет и опустит руки). В этом случае боксер немедленно должен атаковать боковыми ударами открывающуюся голову, так как руки противника инстинктивно опустились на защиту туловища, а голова осталась открытой. Опомнившись от пропущенных ударов, противник немедленно примет соответствующие меры. Чтобы разгадать его замысел, надо быстро решить ряд вопросов. В этом случае боксеру поможет опыт — постоянное наблюдение на тренировках за поведением партнеров и своим, изучение всех ситуаций, складывающихся в боях, и др. Принятие решения боксером зависит от того, как точно был нанесен удар и как он повлиял на противника? Каково состояние боксера в данной ситуации боя? На какие дальнейшие действия способен он? В каком месте ринга это происходит? Не мешают ли действиям боксера канаты, угол ринга и другие препятствия?

Для избежания захватов и других запрещенных действий со стороны противника боксеру необходимо самому сделать своевременный отход шаг назад, вытягивая в сторону головы левую руку, и вновь нанести акцентированный короткий прямой удар правой в голову, учитывая, что неожиданный отход назад поможет раскрыть голову противника (рис. 76).

Если же противник останется на месте или начнет предпринимать другие действия, боксеру будет хорошо видно, какие технико-тактические средства следует применить против него. Отход шаг назад ставит боксера в выгодное положение; у него на размышление будет больше времени, чем у противника, который должен опомниться от атаки боксера и пропущенных ударов. Возможно, следует и дальше развить активный ближний бой и увеличить преимущество в нем. В бою может быть много различных ситуаций на ближней и средней дистанциях, и их надо обязательно изучить, чтобы всегда найти правильное и своевременное решение и победоносно выйти из любой сложившейся обстановки боя.

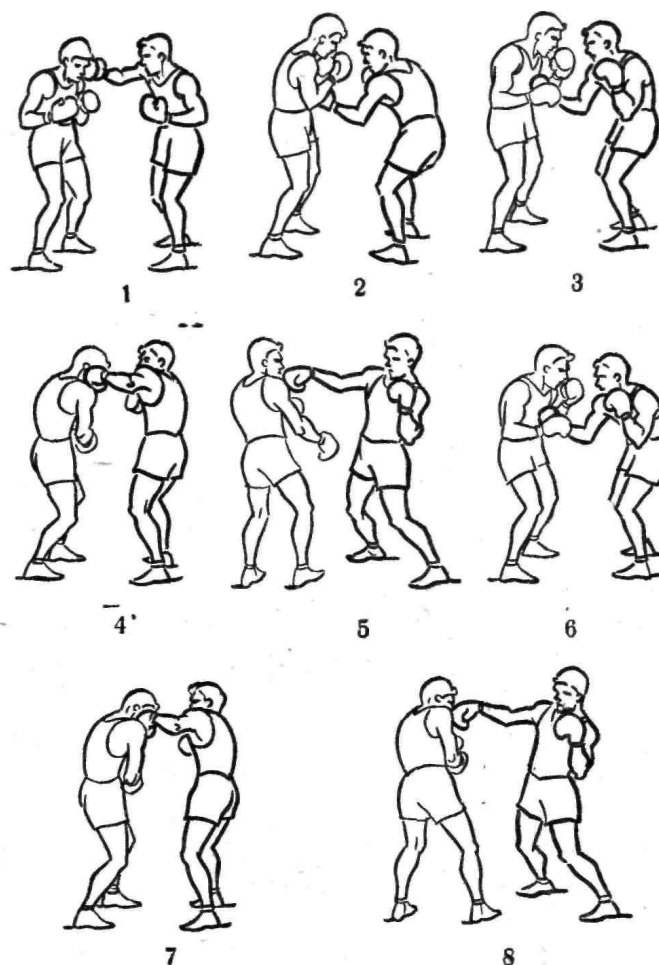


Рис. 76. Серия из четырех ударов: боковой правой в голову — снизу левой — правой в туловище — боковой левой в голову, шаг назад; серия ударов правой снизу в туловище, боковой левой в голову, шаг назад

Вот почему комбинационная форма боя на ближней и средней дистанциях сложна, но в то же время необходима для боксера, желающего познать вершины мастерства современного бокса. Поэтому на всех этапах обучения и тренировки необходимо разъяснять боксерам содержание комбинационного боя на ближней и средней дистанциях, анализировать в беседах с ними его основы и детали, его технику и тактику. Все средства комбинационного боя с помощью множества повторений необходимо довести до высокого навыка, как бы до автоматизма, но автоматизма сознательного, вызванного срочной информацией определенных разделов коры головного мозга.

Некоторые тренеры неверно понимают автоматизм в спорте, считая боксера бессознательным автоматом, который якобы наносит удары по плечам и локтям. Это неквалифицированный подход к спортивному мастерству в боксе. Перед тем как, например, установить мировой рекорд в беге на 100 метров, спортсмен систематически десятки и сотни раз повторяет на тренировках технику бега, технику старта и пробегает дистанцию, а в состязаниях почти как автомат преодолевает дистанцию в рекордное время. Поэтому высшим мастерством боксера является техника, доведенная до автоматизма.

Каждый спортсмен должен сознательно доводить выполнение отдельных технико-тактических средств в комбинационной форме боя до автоматизма. Только с помощью множества систематических повторений на боксерских снарядах, в бою с тенью, с тренером на лапах технико-тактические средства бокса станут победоносным оружием в руках современного боксера.

Глава IV. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ,

НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ИЗБЕЖАНИЯ ТРАВМ, ПОЛУЧАЕМЫХ В БОКСЕ ПРИ СТОЛКНОВЕНИИ ГОЛОВАМИ

За последнее время участились случаи повреждения бровей в состязаниях по боксу при столкновении головами.

Такую травму брови получил в конце третьего раунда известный советский боксер Борис Лагутин в финальных состязаниях на XVIII Олимпийских играх в Токио от французского боксера Ж. Гонзалеса. Только большая выдержка и воля к победе Б. Лагутина и неуверенность голландского судьи на ринге (Бриль) в виновности француза позволили Борису продолжать бой до конца и выйти победителем.

Случись эта травма в первом, втором или начале третьего раунда — и наш замечательный спортсмен мог бы лишиться золотой медали. По прежним правилам такой бой должен быть остановлен и к рингу обязательно приглашен врач, а победителем объявлен другой спортсмен.

Специалистов, тренеров и спортивную общественность насторожили повреждения бровей у многих боксеров и на отборочных состязаниях к первенству Европы 1967 г. Из 82 боев в 18 случаях боксеры уходили с ринга с разбитыми бровями, не доведя бои до конца, а в судейских протоколах записывалась обычная формулировка «из-за невозможности продолжать бой».

Новое решение конгресса АИБА, единогласно принятое в сентябре 1966 г. в Риме, предусматривает немедленное прекращение боя и снятие спортсмена с дальнейшего участия в турнирном состязании, если у него окажется повреждена бровь. Решение гласит так: боксер, получивший травму, продолжать бой не может и выбывает из соревнований, даже если рефери признает пострадавшего победителем, дисквалифицировав противника.

Повреждение бровей в состязаниях по боксу некоторые боксеры, их тренеры, а иногда даже и журналисты объясняют случайностью, поспешностью и другими причинами. Но случайность ли это? На наш взгляд, нет.

Боксер, не умеющий правильно входить в ближний бой и вести его, не гарантирован от таких «случайностей». У него не выработался своеобразный стереотип — своевременно применять соответствующее правильное исходное положение тела при вхождении в ближний бой, еще не образовался привычный навык защиты от ударов в складывающихся ситуациях на дистанции ближнего боя. Боксер не приобрел соответствующего навыка в пользовании периферическим зрением при вхождении в ближний бой, что является одним из важнейших качеств при нахождении на короткой дистанции от противника, т. е. дистанции ближнего боя.

У боксера прекрасно развивается реакция на движения противника, когда он упражняется с партнером на дальней и средней дистанциях, где в основном важнейшую роль играет прямое зрение. В ближнем же бою важно развивать периферическое зрение. Боксеру следует приучить себя видеть движение противника не только впереди себя, но и сбоку, чувствовать движение его кулака справа или слева и немедленно принимать в этих случаях меры. Боксера, не владеющего искусством ведения ближнего боя, быстро поймут, узнают его сильные стороны и примут контрмеры против них.

Всякие «случайности» в боксе надо предвидеть и знать, когда и в каких случаях они могут произойти.

Столкновения боксеров головами и получение травм надбровных дуг зависят от ряда причин, в частности недостаточного усвоения новых пунктов правил бокса. Но это не главное. Главное же заключается в том, что, к сожалению, многие наши боксеры (даже ведущие) слабо владеют техническими средствами вхождения в ближний бой, не умеют вести бой на ближней дистанции с использованием широкого арсенала технических средств. Во время ведения ближнего боя боксеру подскажет его опыт: продолжать ли дальше вести его или если невыгодно, то своевременно, при удобной ситуации, выйти соответствующим

способом, одновременно вытягивая в сторону головы противника левую руку и выполняя шаг назад или в сторону.

При сближении с противником чаще всего столкновение головами происходит от наклона боксерами туловища и головы вперед. В этих случаях следует таз подавать вперед, согнув в коленях ноги, расставленные для удобства на ширину плеч, касаясь пола всей ступней, чтобы центр тяжести был ниже, а позиция — более устойчивой. Голова при подаче таза вперед естественно отклоняется назад, что страхует боксера от случайного столкновения с головой противника.

Руки, согнутые в локтевых суставах под острым углом, слегка прижаты к туловищу. Боксеры в позиции не касаются головами друг друга и имеют возможность хорошо пользоваться как прямым, так и периферическим зрением при атаке, защите и контратаке.

Некоторые зарубежные боксеры, проигрывая бой, идут на крайнюю меру — стремятся нанести противнику травму головой. Это делается во время атаки соперника, когда голова естественно движется в сторону противника. В последний момент он как бы случайно делает незаметное движение головой навстречу атакующему и наносит травму. Таким образом однажды потерпели поражение наши боксеры Евгений Феофанов, Дан Позняк и некоторые другие.

В таких случаях атакующим боксерам всегда следует приучить себя после атаки акцентированным ударом правой немедленно заканчивать атаку прямым левой в голову, одновременно делая шаг назад. Вытянутая левая рука в сторону головы противника прикроет плечом подбородок и застрахует боксера от контрудара противника правой в голову.

При наиболее сложной комбинационной форме боя боксер должен предусмотреть этот метод и всегда при невыгодных ситуациях боя на ближней или средней дистанциях выбросить вперед левую руку в сторону головы противника и сделать шаг назад.

При отходах шаг назад боксер всегда должен иметь готовые рецепты технико-тактических средств атаки против любого исходного положения, принятого противником, с тем чтобы вновь продолжить развитие атаки на ближней или средней дистанции.

В боксе существуют 7 способов вхождения в ближний бой во время собственной атаки, 29 способов вхождения в момент атаки противника и 5 способов выхода из ближнего боя.

Боксер, участвующий в турнире, должен уметь пользоваться широким арсеналом средств техники и тактики на всех трех дистанциях боя. Он всегда должен мысленно предвидеть и представить дальнейшую ситуацию боя, которая сложится после личной атаки или контратаки с дальней дистанции, и иметь готовые рецепты технических средств для дальнейших действий на ближней и средней дистанциях.

Например, в процессе боя усталый, но упорный и волевой противник все время стремится перехватить инициативу в бою, пытается вновь атаковать, хотя небрежность в защите не дает ему возможности иметь преимущество в очках. При повторных атаках противника «раз — два» с дальней дистанции боксер делает шаг назад, вытягивает на секунду вперед левую руку и резким толчком носка правой ноги переносит вес тела вперед, встречая противника прямым ударом левой в голову — снизу правой в голову или туловище.

Неудача в результате пропущенных двух ударов вызовет у противника незначительное инстинктивное замешательство, которое боксеру всегда следует использовать для развития контратаки прямыми ударами в голову на средней дистанции. Противник сейчас же примет защитные меры. Скорее всего, он постарается уклониться вправо от более опасной правой руки боксера. В то же время, закончив атаку короткой серией прямых ударов в голову и заключительным прямым левой в голову с отходом назад, боксер вновь сможет продолжить успешное наступление, обезопасив себя от возможности получения травмы — удара головой от утомленного и проигрывающего противника.

Таким образом, комбинационная игра на ринге может продолжаться, и боксер будет действовать усовершенствованными техническими и тактическими средствами до тех пор,

пока судья на ринге не остановит бой за явным преимуществом боксера или бой не будет прекращен по другим причинам.

При столкновении головами во время боя судья на ринге всегда должен правильно определить виновного в нанесении травмы. Разберем наиболее трудный пример. Боксер, защищаясь от прямых ударов противника в голову «раз-два» уклоном вправо, контратакует ударом снизу правой в туловище, а промахнувшийся противник стремится исправить положение промаха и нанести еще боковой удар правой в голову. В этот момент он может столкнуться головой с боксером, развивающим контратаку в ближнем бою левой снизу, правой боковым в голову. Здесь вина должна лечь не на защитившегося правильно боксера от атаки противника, а на промахнувшегося, находящегося в неустойчивом положении тела. Он был готов, как ему казалось, к нанесению первых двух ударов «раз-два», а промахнувшись, не смог скоординировать движения для дальнейшего развития атаки справа. Обычно в таких случаях рефери трудно быстро выявить виновного, бывает, что он скорее накажет невинного боксера, который правильно уклонился вперед и вправо от атаки противника. Виновен тот, кто промахнулся и не принял соответствующего защитного исходного положения, продолжая бездумную атаку.

Повреждение бровей при столкновении головами, часто происходящее на состязаниях по боксу, получение травм и снятие боксеров с турнира — очень серьезный вопрос. Представляется, что в его решении большую помощь могут оказать кафедры бокса специальных вузов.

Уже давно устарел термин «стойка» боксера, уводящий спортсмена от изучения других важных позиций — ближней и средней.

Термин «стойка» предусматривает позицию боксера на дальней дистанции, но не раскрывает позиции — положения тела на других важнейших дистанциях. Современный бокс рассматривает технические и тактические действия на трех дистанциях — дальней, средней и ближней. Каждая из дистанций имеет свою основную позицию.

Вместо устаревшего термина «стойка» целесообразно ввести понятие «позиция» с учетом той дистанции, на которой она применяется:

- основная позиция боксера на дальней дистанции; основная позиция боксера на средней дистанции; в позиции ближнего боя: активная позиция ближнего боя, активно-защитная позиция и четыре защитные позиции.

Глава V. ТАКТИКА БЛИЖНЕГО БОЯ

ОСНОВНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ БОКСЕРА

План использования конкретных боевых средств в определенных условиях на ближней дистанции и действия боксера для осуществления этого плана называются тактикой ближнего боя.

Боевые средства на дистанции ближнего боя — действенное и исключительно важное оружие боксера.

Применяя целесообразные тактические действия в ближнем бою, боксер создает выгодную обстановку для успеха атаки, защиты и захвата инициативы. Успешно решая отдельные частные задачи в ближнем бою, боксер может выполнить и главную свою задачу — добиться победы над противником.

В ближнем бою, когда противники находятся в непосредственной близости друг от друга или даже касаются друг друга головами, руками, туловищем, наносить удары, руководствуясь только зрением, затруднительно. Поле зрения боксера бывает ограничено, и часто нельзя увидеть, что делает противник, какие точки у него открыты. В таких случаях боксеру приходит на помощь мышечное чувство, осязание и даже слух.

Соприкасаясь с противником, боксер ощущает его тело, его движения, напряжение и

расслабление мышц, чувствует и слышит ритм дыхания. Все это помогает спортсмену разгадать намерения и состояние противника.

Так, нанеся противнику резкий удар в туловище, боксер по характеру выдоха может определить, подействовал на него удар или нет, а если соперник при этом опустил руки, то, следовательно, он открыл голову. Опыт боксера позволяет ему по движениям противника, воспринимаемым мышцами рук и туловища, не только судить, куда он намерен нанести удар, но и понять, какую атаку он готовит, как собирается защищаться и что сам боксер может противопоставить его намерениям.

Тактические средства ближнего боя — атаку, контратаку, защиту, активную защиту и другие — боксер применяет в связи с определенным планом, но выполнить этот план во время ведения ближнего боя не так-то просто. План не остается неподвижной схемой, а в зависимости от действий противника меняется, так как боксер все время руководствуется основной задачей — захватить инициативу над противником, поразить его наиболее целесообразными и эффективными ударами в туловище или голову.

К основным тактическим приемам ближнего боя относятся: атака, контратака, защита, активная защита, финтовые удары, финтовые движения туловища, маневренные шаги вправо, влево, вперед, назад и в промежуточных направлениях, введение рук внутрь позиции противника, мимика.

ВЕДЕНИЕ БЛИЖНЕГО БОЯ

Основную задачу — захватить инициативу над противником и поражать его ударами в туловище или голову боксеры осуществляют в ближнем бою следующими тактическими приемами и способами:

- мгновенной атакой, целесообразными ударами во время сближения с противником на дистанцию ближнего боя;
- введением рук внутрь позиции противника, боксер отводит его руки в стороны и наносит удобные для атаки удары (снизу и боковые) в туловище и голову. Например, если противник пытается нанести боковой удар в голову, боксер рукой, противостоящей его бьющей руке, остановит удар в начале его движения или защитит голову подставкой предплечья. Кроме того, в момент, когда, противник отводит руку для бокового удара, можно нанести ему опережающий удар снизу в голову или короткий прямой удар;
- неожиданно изменив дистанцию шагом назад, влево или вправо для немедленной атаки в голову или туловище (коротким прямым, снизу, боковым ударами);
- применив финтовые удары с целью отвлечь внимание противника от защиты головы или туловища и подготовив исходное положение для удара в другую цель и развития атаки серией ударов;
- направлением взгляда, сочетаемым с ложным движением, имитирующим тот или иной удар. Этим можно привлечь внимание противника к защите от мнимого, будто бы намеченного удара и раскрыть тем самым другую цель, куда и будет нанесен удар из подготовленного исходного положения. Сделать это боксер должен так, чтобы противник поверил его взгляду и ложному движению;
- резко изменив темп действий — относительно медленный на быстрый, чтобы серией ударов в голову и туловище застать противника врасплох и дезорганизовать его защиту;
- раскрыв глухую защиту противника. Так, например, боксер может воспользоваться открытым местом на голове для последующего удара, а когда противник поднимет руку для защиты вверх, нанести удар снизу в туловище. Раскрывать глухую защиту нужно исходя из конкретных действий противника. Некоторые боксеры прячут лицо в сгиб локтя правой руки, а левой прикрывают туловище, другие — наоборот. Раскрывая защиту противника, надо быть осторожным, так как всегда есть опасность получить неожиданный ответный удар правой или левой в голову. Поэтому увлекаться видимым превосходством над противником

не следует.

Если противник, получив сильный удар, закроет голову руками, прикрыв ее с обеих сторон, можно раскрыть его защиту, неожиданно нажав на перчатку открытой перчаткой левой руки сверху, а когда, сопротивляясь, противник поднимет руки кверху, следует нанести правой сильный удар снизу в туловище. Получив удар в туловище, противник инстинктивно опустит руки вниз. Воспользовавшись этим, необходимо нанести второй удар — боковой левой в голову;

- неожиданным ударом, проводимым в том случае, если противник держит боксера, захватывает его руки и не дает возможности наносить удары. Можно, например, с успехом применять следующий прием. Когда противник захватил руки, надо ввести правую (или левую) руку в исходное положение между руками противника, затем резко повернуть плечо влево (вправо) и нанести одновременно сильный удар правой снизу в подбородок. Далее можно развить атаку серией ударов;

- используя захват, сделанный противником. Если противник идет в клинч, обхватывая боксера руками, надо воспользоваться этим, держа локти узко, наносить удары снизу в туловище до тех пор, пока противник не отпустит захвата;

- обострением боя. Если все действия боксера не дали возможности переиграть искусного противника на дистанции ближнего боя, то надо пойти на обострение боя. Сгруппировав позицию и спрятав подбородок, боксер должен обрушить на противника серию сильных ударов. Такое тактическое действие могут применять боксеры, обладающие большой выносливостью и силой и превосходящие в этом отношении противника;

- превосходством в скорости над противником, которое даст возможность вести бой очень разнообразно. Это приведет противника в замешательство. Легко передвигаясь и меняя положение туловища, боксер ведет сложную игру, путающую планы противника и не дающую ему возможности сосредоточиться;

- энергичной непрерывной атакой. Коренастые, сильные физически боксеры, возможности которых на дальней дистанции ограничены, основывают свою тактику на активности в ближнем бою, стремясь к решительной победе нокаутом. Встречаясь с противником, который придерживается дальней дистанции, низкорослый боксер в собранной, сгруппированной стойке уклонами влево и вправо избегает его прямых ударов и, сближаясь, наносит удары сериями в туловище и голову;

- активизируя бой к концу раунда. Ведя ближний бой в спокойном темпе, опытные боксеры за 20—30 секунд до конца раунда начинают атаку более интенсивно, что дает им возможность набрать большое количество очков. Такая тактика весьма действенна, так как противнику трудно приспособиться к спурту в конце раунда;

- используя повторные удары. Захватив руками внутреннее положение позиции противника, боксер наносит удар левой или правой рукой в туловище, заставляющий противника наклонить голову и туловище вперед. Затем боксер наносит повторный удар той же рукой снизу в подбородок и развивает атаку боковым ударом в голову другой рукой;

- подготовив акцентированный удар повторными боковыми ударами в голову или ударами снизу в туловище. Боксеры, используя эти удары, набирают очки и подготавливают атаку акцентированным боковым или коротким прямым ударом в голову;

- набирая возможно большее количество очков в ближнем бою. Даже обладая сильным ударом, боксер не должен рассчитывать только на победу нокаутом. Надо всегда иметь количественное преимущество над противником, а для этого наносить много легких ударов;

- создавая исходные положения для акцентированного удара. В ближнем бою очень важно уметь после серии ударов создавать удобное исходное положение для акцентированного удара сильнейшей рукой. Так, боксер может закончить серию легким ударом левой рукой в голову; при этом, вытянув левую руку в сторону головы противника, боксер отклоняет туловище назад и разворачивает правое плечо для акцентированного удара. Из этого исходного положения удобно нанести короткий прямой удар правой противнику,

пришедшему в замешательство от полученной серии ударов;

- ограничивая противнику возможность маневрировать. Боксер, обладающий сильными ударами с обеих рук и стремящийся к встречному бою, чтобы противопоставить в нем противнику свои качества, должен стремиться ограничить его возможности маневрировать по рингу. Переноса вес тела с ноги на ногу, одновременно поворачивая согнутое вперед туловище влево и вправо и тем самым угрожая ударами с флангов, боксер отрезает противнику путь к отступлению и оттесняет его в угол ринга или к канатам. Оказавшегося в таком положении противника следует атаковать непрерывной серией быстрых ударов, стремясь как можно дольше задержать его в углу или у канатов;

- сохраняя энергию в ближнем бою, рационально расходуя свои силы. Чтобы сберечь свои силы, боксер не должен, выполняя удары, комбинации из них и серии, излишне напрягать мышцы, допускать грубую борьбу (держание, захваты, толчки и др.), промахиваться и наносить удары, не достигающие цели.

В ближнем бою, касаясь головой противника, во время защитных и других действий следует находить время для отдыха — расслаблять неработающие мышцы, не напрягаться излишне.

Всегда следует сопоставлять силы противника со своими и, экономя свою энергию, стремиться утомить его;

- контратакой — переходом к наступлению против атакующего противника, которая служит одним из важнейших боевых средств боксера. Избежав удара противника, например опережая его и посылая свой удар в голову или туловище, боксер захватывает инициативу и продолжает контратаку серией ударов;

- используя сопротивление противника. Сблизившись с противником вплотную (шагом вперед), боксер встречает его сопротивление. Следует использовать это встречное сопротивление, сделав шаг назад и резко послав удар правой снизу в туловище или голову;

- используя давление и толчки противника неожиданным отступлением (шагом назад), с тем чтобы он пошатнулся и подался вперед. В это время можно нанести ему удар снизу в голову или туловище;

- применив контрудар. По положению ног противника можно судить о готовящемся действии и предупредить его контрударом. Например, если противник в позиции перенес вес тела на правую ногу, то это значит, что он готовит атаку правой рукой, так как левой не сможет нанести сильного удара. Появляется возможность нанести ему контрудар правой в голову.

Если вес противника расположен на правой ноге, отставленной назад, то это значит, что он, возможно, будет атаковать ударом правой. Если вес тела перенесен на, выдвинутую вперед левую ногу, то следует ожидать отхода или отклонения тела назад. Если вес тела расположен равномерно на обеих ногах, согнутых в коленях, можно ожидать удар снизу в туловище или голову и т. д.;

- приемами, позволяющими вывести противника из равновесия. Этим боксер дезорганизует действия противника и утомляет его. Наблюдая за ударами противника, наиболее часто повторяемыми, нетрудно подобрать против них защиту и заставить его промахнуться. Посредством финтов можно вызвать противника на определенный удар, заранее подготовив против него защиту и контр удар, которым и начать контратаку серией, не дающей противнику сгруппироваться для защиты;

- применив следующие активные защиты от атак противника с целью перехватить инициативу и нанести ответные удары в голову и туловище: остановкой ударов снизу и боковых левой и правой руками, уклонами влево, и вправо, нырками, отклонениями, подставкой локтей, подставкой плеч, приседанием;

- неожиданными уклонами влево или вправо или отклонением назад с целью создать удобное исходное положение для атаки в голову или туловище;

- применив глухую защиту с целью утомить противника, стремящегося безудержно

атаковать. Этот прием следует применять в исключительно редких случаях против боксеров, которые не отличаются мастерством в ближнем бою, а, пользуясь силой, пытаются атаковать непрерывными ударами.

Глухую защиту можно рекомендовать в редких случаях (чрезмерная усталость, действие сильного удара и др.). Злоупотреблять глухой защитой не следует. Эта защита относится к пассивным. Находясь в глухой защите, следует наблюдать за противником, чтобы предотвратить удар в уязвимые места. Внимательно наблюдая за противником, боксер сможет в нужный момент неожиданно перейти к наступательным действиям.

Искусно защищаясь, боксер выжидает, когда противник утомится и захочет сделать передышку, и тогда неожиданно переходит в контратаку серией ударов;

- применив полуклинч. Этот прием удобен боксерам высокого роста, которые обычно не пользуются ближним боем. Но, применяя этот прием, боксер может утомить противника, а затем развить атаку в бою на дальней дистанции.

Чтобы выполнить полуклинч (полузахват), необходимо положить руки на руки противника, сковать его действия, приблизившись к нему вплотную грудью, затем останавливать боковые удары противника, накладывая предплечья на его локтевые сгибы, выводя его из равновесия. Непривычное сопротивление утомит противника и облегчит боксеру возможность достигнуть преимущества на дальней дистанции;

- используя клинч или глухую защиту для отдыха. В состязаниях случается, что боксер от полученного удара на несколько секунд теряет самообладание и испытывает слабость и головокружение («грогги»). В таком состоянии, которое обычно продолжается несколько секунд, боксер должен найти возможность отдохнуть, пока к нему не вернется способность трезво оценивать обстановку и продолжать свои действия. В ближнем бою для этого следует применять клинч или глухую защиту. При очень сильном головокружении рекомендуется опускаться на колено. Малоопытный боксер в таких случаях стремится сейчас же атаковать, обмениваясь с противником ударами, что приводит новичка к поражению;

- применив забегание, чтобы дезорганизовать противника (вызвать на неожиданный поворот) и нанести ему короткий прямой удар правой в голову, снизу левой в туловище;

- специальными приемами против боксера-левши. Боксируя против боксера-левши, следует учитывать, что сильнейшая рука у него будет левая. В бою с левшой боксеры чаще применяют удары правой рукой в голову и туловище, акцентируя отдельные удары в серии. В бою следует внимательно наблюдать за сильнейшей левой рукой противника и своевременно применять активную защиту уклоном влево или другие необходимые действия.

ТАКТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ ТЕХНИКИ В БЛИЖНЕМ БОЮ

Основные средства техники — боевые позиции, удары, защиты, передвижения — боксеры используют в ближнем бою в самых разнообразных тактических целях. Так, например, ударом боксер может пользоваться только для того, чтобы поразить противника, чтобы отвлечь его внимание от других целей и нанести последующие удары; чтобы прервать его атаку, перехватить инициативу и т. п.

Боксер должен ясно представлять себе, для чего он пользуется в бою теми или иными приемами техники, как с их помощью можно решать различные тактические задачи. Приводим основные тактические задачи, решаемые различными техническими приемами.

Активно-защитная позиция позволяет боксеру вести бой, защищая голову от боковых ударов правой.

Наступательная позиция дает возможность боксеру лучше ориентироваться в бою и быстрее осуществлять боевые действия.

Защитные позиции выгодны боксерам, имеющим значительное преимущество над

противником в росте.

Удары правой или левой снизу в туловище служат для атакующих, встречных и ответных контратакующих действий, заметно утомляют противника, заставляют его опустить руки для защиты, что дает возможность боксеру нанести последующий акцентированный удар в голову, создают условия для повторного удара снизу той же рукой в голову.

Удары правой или левой снизу в голову служат для атакующих, встречных и ответных контратакующих действий, деморализуют противника, создают условия для последующего бокового или короткого прямого удара в голову, заставляют противника выпрямиться, и боксер сможет нанести последующий удар снизу в туловище.

Боковые удары правой или левой в голову служат для атакующих, встречных и ответных контратакующих действий, заставляют противника защищать голову, что позволяет боксеру наносить удары в туловище, деморализуют противника, создают боксеру условия для последующих активных действий, позволяют оттеснять противника к канатам или в угол ринга и развивать атаку серией ударов.

Боковые удары правой и левой в туловище служат для атакующих, встречных и ответных контратакующих действий, заставляют противника защищать туловище и открывают его голову для ударов.

Короткие прямые удары правой или левой в голову служат для атакующих, встречных и ответных контратакующих действий, деморализуют противника и создают боксеру условия для последующих активных действий, позволяют оттеснить противника к канатам или в угол ринга и развить атаку серией ударов, заставляют противника перейти к защитным действиям.

Отход (шаг назад) применяют для того, чтобы вызвать противника на атаку тем или иным ударом и затем контратаковать его и развить атаку, а также для того, чтобы выйти из ближнего боя.

Шаг в правую сторону позволяет вызвать противника на поворот и движение тела влево, чтобы нанести ему любой удар правой в голову или туловище и развить атаку (наиболее выгоден короткий прямой правой в голову), вызвать противника на поворот и движение туловища влево, чтобы нанести ему любой удар левой в туловище или голову и развить атаку; шаг вправо позволяет боксеру, кроме того, выйти из ближнего боя.

Шаг в левую сторону позволяет вызвать противника на поворот и движение тела вправо и нанести ему любой удар левой в голову или туловище и развить атаку, вызвать противника на поворот и движение тела вправо и нанести ему любой удар правой в туловище или голову и развить атаку; шаг влево дает возможность боксеру, кроме того, выйти из ближнего боя.

Защита нырком от бокового удара правой в голову позволяет нанести противнику ответный боковой удар левой в голову и развить атаку, нанести ответный короткий прямой удар левой в голову и развить атаку, нанести ответный удар левой снизу в туловище и развить атаку, нанести встречный удар правой снизу в туловище и развить атаку, нанести контрудары боковой правой в туловище — короткий прямой левой в голову, заставить противника промахнуться; пользуясь этой защитой, боксер может выйти из ближнего боя.

Защита нырком от бокового удара левой в голову позволяет нанести ответный боковой удар правой в голову и развить атаку, нанести ответный короткий прямой удар правой в голову и развить атаку, нанести ответный удар правой снизу в туловище и развить атаку, нанести встречный удар левой снизу или боковой в туловище и развить атаку, заставить противника промахнуться, защита нырком позволяет также выйти из ближнего боя.

Защита приседанием от бокового удара правой в голову позволяет нанести ответный удар правой снизу в голову или туловище и развить атаку, нанести ответный боковой удар левой или правой в голову и развить атаку, нанести ответный короткий прямой удар левой в

левой в голову и развить атаку, нанести ответный удар левой снизу в туловище и развить атаку.

Защита уклоном вправо от бокового удара правой в голову позволяет нанести любой ответный удар правой в голову и развить атаку, нанести ответный удар правой снизу в туловище и развить атаку.

Защита уклоном влево от бокового удара левой в голову позволяет нанести любой ответный удар левой в голову и развить атаку, нанести ответный удар левой снизу в туловище и развить атаку.

Двойная, локтевая, или глухая, защита от продолжительной атаки серией ударов позволяет выявить приемы противника и технику их выполнения, утомить его, защититься от ударов и перейти в контратаку.

Защиты от ударов правой и левой в голову и туловище позволяют использовать исходное положение туловища для ответных ударов.

Введение рук снизу внутрь позиции противника позволяет занять ими выгодное положение в его позиции и нанести любой удар правой или левой в голову и развить атаку.

Введение рук сверху внутрь позиции противника позволяет занять ими выгодное положение в его позиции и наносить удары правой и левой снизу в туловище.

Введение рук внутрь позиции противника (правая сверху, левая снизу) позволяет занять ими выгодное положение в его позиции и нанести удар снизу правой в туловище, боковой или короткий прямой удар левой в голову и развить атаку ударами снизу в туловище.

Введение рук внутрь позиции противника (левая сверху, правая снизу) позволяет занять ими выгодное положение в его позиции и нанести удар снизу левой в туловище, боковой или короткий прямой правой в голову и развить атаку ударами снизу в туловище.

Комбинация из двух ударов в туловище, голову позволяет использовать момент, когда противник открывает туловище или голову, и поразить их двумя ударами: ударом в голову вынудить противника поднять руки на защиту головы и тем самым открыть туловище, куда и будет нанесен последующий удар; ударом в туловище вынудить противника опустить на мгновение руки для защиты и тем самым открыть голову, куда и нанести последующий удар; боковым ударом левой в голову или коротким прямым отвлечь внимание противника от защиты правой части головы и нанести последующий сильный удар; боковым ударом правой (коротким прямым) в голову отвлечь внимание противника от защиты левой части головы и нанести последующий сильный удар; ударом левой или правой снизу в подбородок поднять голову противника вверх и нанести боковой (короткий прямой) удар в голову.

Выход из ближнего боя позволяет избежать невыгодного положения в ближнем бою с противником, более сильным физически или технически; неожиданно выйти из ближнего боя с целью вызвать движение противника вперед и нанести встречный удар (боковой, короткий прямой, снизу) в голову или туловище.

Повторные удары одной рукой в туловище или голову и повторные удары одной рукой и туловище и голову позволяют использовать открытые места на теле противника; ударом снизу в туловище вынудить противника согнуться, чтобы поразить его повторным ударом снизу в голову; повторными ударами в определенную часть тела вынудить противника защищать ее и тем самым отвлечь его внимание от других открытых мест для нанесения последующего удара.

Вхождение в ближний бой позволяет использовать физическое преимущество на дистанции ближнего боя для победы над противником; перехватить инициативу у противника, имеющего преимущество в росте и длине рук; добиться преимущества над противником, предпочитающим вести бой на дальней дистанции; быстрыми действиями и серийными ударами добиться преимущества над медленным в ударах, хотя и сильным физически противником; добиться преимущества над более слабым физически противником; использовать атаку противника прямыми или боковыми ударами в голову, чтобы нанести

сильный контрудар и развить атаку в ближнем бою; использовать замешательство противника от пропущенных ударов в момент атаки с дальней дистанции, чтобы развить атаку в ближнем бою.

Серии из трех и четырех ударов позволяют добиться большого преимущества над противником в количестве очков; прочно захватить инициативу над противником, подорвать моральное состояние противника; отвлекающими ударами в туловище вынудить противника ослабить защиту головы и нанести ему основной акцентированный удар в голову (боковой, короткий прямой), отвлекающими боковыми ударами в голову вынудить противника открыть туловище, а затем нанести ему акцентированный удар в туловище; ослабить выносливость противника ударами в туловище.

Выход из углов и от канатов ринга позволяет освободиться от невыгодных условий боя в углу ринга или у канатов; выйти из боя.

Глава VI. ОБУЧЕНИЕ БЛИЖНЕМУ БОЮ

ОБЩИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ

Основная задача обучения бою на ближней дистанции — формирование у боксера прочных и разнообразных технических навыков и тактических умений.

Очень важно избегать «натаскивания» боксера. Нужно, чтобы он всегда понимал, в чём заключаются и основы, и детали изучаемых, движений, для какой цели каждое движение можно будет использовать в бою с противником.

Изложим кратко основные положения, с которыми необходимо знакомить боксера, обучая его технике и тактике ближнего боя.

Ближний бой в боксе — наиболее активная форма боя, состоящая из комплекса технико-тактических приемов, применяемых на ближней дистанции и состоящих из ударов согнутыми в локтях руками и целесообразных защит от них.

В современном боксе ближний бой занимает важное место, как самостоятельный и оригинальный способ боя, протекающий в сфере действия коротких ударов и используемый боксерами преимущественно для развития успеха.

Боксер, овладевший техникой и тактикой ближнего боя, тем самым расширяет свои боевые средства, что увеличивает его преимущество в состязаниях.

Победы советских боксеров в международных соревнованиях в значительной мере объясняются их активностью в бою на ближней дистанции.

Ближний бой в основном следует рекомендовать боксерам крепкого сложения, обладающим большой силой, которые могут с успехом использовать свои физические данные в бою вплотную. Вместе с тем ближним боем должен овладеть каждый боксер, независимо от его индивидуальных физических особенностей, для того чтобы в любой боевой обстановке не терять инициативы и сохранять преимущество над менее техничным противником.

Ближний бой, как и бой на дальней дистанции, основан на общих принципах техники бокса, которая видоизменяется в ближнем бою в связи со специфическими условиями ближней дистанции.

Для ближнего боя характерны следующие особенности:

- устойчивое положение тела в позиции, достигаемое постановкой согнутых в коленях ног на полные ступни; относительно низко расположенный центр тяжести
- тела;
- защитное положение в боевой позиции, достигаемое большей сохранностью звеньев тела боксера;
- экономичность, рациональность и непринужденность боевых движений, что требует от боксера отлично развитой тактильной чувствительности и умения соизмерять свои

мышечные усилия; необходимость руководствоваться мышечными ощущениями, чтобы предугадывать намерения противника во время боя вплотную;

– необходимость быстро переходить от атакующих действий к защитным и от них к контратакующим, что требует отлично развитой мышечной чувствительности, умения пользоваться центральным и периферическим зрением и способности мгновенно переходить от напряжения мышц к расслаблению и обратно.

К основным ударам в ближнем бою относятся:

- **удары снизу**, направленные снизу вверх в туловище и голову;
- **боковые** удары, направленные сбоку в голову и туловище;
- **короткие прямые** удары, направленные фронтально в область головы.

Все перечисленные основные удары ближнего боя имеют разновидности, связанные с вариативностью основной техники, а также с индивидуальными особенностями боксера.

РАБОТА МЫШЦ ПРИ УДАРАХ

В движениях боксеров, выполняющих эти удары, участвуют различные мышцы тела. Кратко охарактеризуем работу мышц при ударах.

Удары снизу в туловище

1. Выпрямление ноги в коленном суставе обеспечивается преодолевающей работой четырехглавой мышцы бедра.

2. Разгибание и вращение бедра в тазобедренном суставе, когда таз подается вперед, обеспечивается работой ягодичных мышц, полусухожилий, полуперепончатой мышцы и двуглавой мышцы бедра.

3. Выпрямление туловища происходит благодаря работе мышц-разгибателей спины (главным образом крестцово-остистой).

4. Поворот туловища осуществляется главным образом косыми мышцами живота и поперечно-остистыми.

5. Направление удара вперед и вверх рукой, согнутой в локтевом суставе, осуществляется мышцами, двигающими плечевую пояс вперед и несколько вверх. При этом сокращаются следующие мышцы: передняя зубчатая, малая и большая грудные, верхняя часть трапецевидной, а также мышцы, сгибающие плечо в плечевом суставе,— передняя часть дельтовидной, большая грудная, клювов-плечевая и двуглавая мышца плеча.

6. Сжатие кисти в кулак производится резким сокращением мышц передней поверхности предплечья (глубокий и поверхностный сгибатели пальцев). К сокращению мышц-сгибателей пальцев присоединяются сокращение мышц-сгибателей кисти, чем также усиливается удар снизу. Наибольший эффект удара снизу зависит от максимального сокращения мышц, участвующих в движении.

Боковой удар

1. Поворот туловища осуществляется главным образом косыми мышцами живота, поперечно-остистой и некоторыми другими.

2. Направление бокового удара рукой, согнутой в локтевом суставе, осуществляется также сокращением следующих мышц: передней зубчатой, большой и малой грудных.

3. Задняя и наружная группы мышц голени осуществляют толчок стопой ноги и сгибание стопы.

4. Движение плеча в плечевом суставе происходит вперед (сгибание) и в сторону (отведение) Это движение осуществляют следующие мышцы: дельтовидная, надостная, большая грудная, клювоплечевая, двуглавая плеча.

5. Сжатие кулака производится резким сокращением мышц передней поверхности предплечья (глубокий и поверхностный сгибатели пальцев).

Короткий прямой удар в голову

Из исходной позиции (стойки) туловище разгибается назад и поворачивается направо (налево для удара левой рукой). При этом движении сокращаются мышцы разгибатели и вращатели позвоночника. В последующий момент происходит резкое, но незначительное сгибание туловища и поворот его справа налево. При этом сокращаются мышцы, сгибающие поясничный отдел позвоночника, косые и прямые живота, подвздошно-поясничные.

Плечо при этом слегка прижато к туловищу. Предплечье согнуто в локтевом суставе, и в момент поворота происходит его пронация.

Из данного положения начинается движение кулака вперед, резкая пронация плеча и некоторое (в зависимости от расстояния до головы противника) разгибание предплечья в локтевом суставе. При этом происходит движение плечевого пояса вперед и вниз. В движении принимают участие мышцы: малая грудная, подключичная, передняя зубчатая.

В заключительный момент удара происходит резкое и кратковременное сгибание кисти в лучезапястном суставе и сжатие кулака. Этим движением кисти усиливается удар.

Успех удара зависит от правильного расчета дистанции до цели и от кратковременной и интенсивной координации работы всех участвующих в движении групп мышц.

ЗАЩИТА В БЛИЖНЕМ БОЮ

К основным защитам в ближнем бою относятся:

- **подставки** (ладони, предплечья, плеча), дающие возможность прикрыть наиболее уязвимые точки на туловище и голове и применяемые в конце движения удара;
- **остановки** удара противника наложением ладони или предплечья на бьющую руку, используемые в начале движения удара;
- **уклоны** влево, вправо, вперед и назад, позволяющие избежать ударов противника в голову;
- **нырки**, выполняемые группированным движением ног, туловища и головы вниз, чтобы избежать боковых ударов в голову (вариант защиты — приседание).

Все эти защиты позволяют боксеру избегать действия коротких ударов.

В ближнем бою применяются также уходы шагом назад, вперед, влево, вправо (и в промежуточных направлениях — вправо, назад, влево-вперед, влево-назад и вправо-вперед), с помощью которых боксер временно увеличивает или сокращает дистанцию, но в любых случаях сохраняет возможность немедленно возвратиться на дистанцию ближнего боя.

В ближнем бою, как и на дальней дистанции, имеются большие тактические возможности, реализуемые по-разному в связи со следующими формами противодействия боксеров друг другу:

- бой, в котором боксеры соприкасаются плечами, руками и головой;
- бой без соприкосновения боксеров друг с другом.

Вторую, форму ближнего боя боксеры используют для того, чтобы энергично воздействовать на противника ударами. Эту возможность боксер получает потому, что его руки и туловище свободны для выбора необходимых исходных положений и для быстрого чередования ударов.

Такое положение боксера можно характеризовать как активное, наступательное.

ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В БЛИЖНЕМ БОЮ

Основные тактические действия в ближнем бою развиваются по следующим главным

направлениям:

- избирательные акцентированные удары;
- акцентированные удары в серии с предварительным раскрытием противника ударами, составляющими серию;
- повторные удары в одну или различные точки на теле противника;
- оборонительный бой с ответными ударами в соединении с тщательной защитой;
- энергичные активные защиты с ответными ударами-сериями;
- использование ближней дистанции для кратковременных действий — развития атак и контратак;
- использование быстрой смены дистанции уходами (шаги назад, в стороны и в промежуточных направлениях) для дезориентации противника и развития успеха в сфере действия коротких ударов;
- установка на получение преимущества в количестве очков с помощью искусного сочетания атакующих и защитных действий;
- широкое использование защит отклонами или отвлекающими действиями для подготовки ответных ударов;
- использование ближнего боя для энергичного чередования сильных ударов, подавляющих защиту противника;
- использование грубого напора противника для его утомления — боксер заставляет его промахиваться и выходить из равновесия, нанося ему встречные и ответные удары.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА

Успех боя на ближней дистанции в основном определяется отличным физическим развитием боксера, в котором преобладающее значение имеют сила, быстрота, ловкость и выносливость.

Для развития этих качеств широко используют обще-развивающие упражнения и занятия другими видами спорта (легкая атлетика, баскетбол, гребля, тяжелая атлетика, гимнастика и др.).

Для того, чтобы боксеры усвоили координационные основы ближнего боя, применяют следующие специальные упражнения:

- имитационные упражнения — элементарные и произвольные (бой с тенью);
- упражнения с боксерскими снарядами (мешок, насыпная груша, пневматическая груша, лапы);
- боевые упражнения с партнером — условный и вольный бой.

При первоначальном обучении ближнему бою применяют преимущественно групповую форму занятий. Совершенствование же боксеров в технике и тактике требует индивидуализации обучения.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ БЛИЖНЕМУ БОЮ

В уроке на обучение ближнему бою отводят обычно от 20 до 30 процентов всего времени занятия.

Можно рекомендовать такую схему отдельного занятия, посвященного обучению технике и тактике ближнего боя.

Беседа, в которой боксёрам разъясняют значение изучаемого приема, особенности его техники, тактическое использование, способы разучивания и т. п.

Показ изучаемого движения в целом и по частям, причем нужно выделять особенности приема, составляющие его основу.

Подготовительные упражнения, в которых боксеры усваивают основное (главное для

разучиваемого приема) движение.

Упражнения без перчаток (имитационные), в которых боксеры усваивают правильное движение приема.

Упражнения в ударах по перчаткам партнера (в шеренгах или в парах).

Упражнения с партнером (в перчатках), в которых боксеры разучивают прием в условиях противопоставляемой ему защиты или контрприема.

Упражнения в бою по заданию — занимающиеся выполняют конкретные заданные им приемы в условиях, приближающихся к боевой обстановке.

Боевая практика на основе пройденного материала — занимающиеся произвольно применяют в вольном бою усвоенные ими приемы, выполняют индивидуальные задания и принимают самостоятельно решения по ходу боя.

Индивидуальное разучивание и закрепление приемов ближнего боя: упражнения на лапах и на снарядах; бой с тенью.

На занятиях предлагаемую схему осуществляют не полностью. Так, в начале обучения в занятиях не включают бой по заданию, боевую практику, вольный бой. На более поздних этапах обучения в занятиях включают либо бой по заданию, либо боевую практику, либо вольный бой и т. п. Но последовательность выполнения упражнений в занятии необходимо всегда строить на основе этой схемы.

Последовательность обучения ближнему бою, построенная на основе классификации и систематики приемов (схемы 1 и 2), показана в контрольном, графике-программе.

В приведенном графике-программе последовательно названы основные приемы ближнего боя, которым нужно обучить боксера. Программа может быть рассчитана на разные сроки.

Если тренер занимается с малоподготовленными боксерами, то программа обучения ближнему бою может быть пройдена полностью за 10—12 месяцев. С боксерами-разрядниками нужно заниматься меньше—6—8 месяцев, но затем обязательно включать приемы ближнего боя в тренировочные занятия, с тем чтобы спортсмены постоянно и систематически совершенствовались в приемах боя на ближней дистанции.

Очень важно правильно определить, когда следует начинать обучать боксеров ближнему бою. Если приступить к обучению слишком рано, когда боксер еще не овладел основами передвижения на дальней дистанции, техникой ударов и защит, не научился определять дистанцию и видоизменять ее, не усвоил элементарной техники дальнего боя, то есть еще не знает основ бокса, то он не сможет правильно овладеть техникой и тактикой ближнего боя, движения его будут хаотичны и неорганизованны, он не сможет приобрести правильные навыки и будет допускать много ошибок.

Поэтому разучивать приемы ближнего боя лучше всего с молодыми боксерами после того, как они усвоят основы боя на дальней дистанции, то есть через 4—5 месяцев после первых занятий.

Вместе с тем обучение ближнему бою нельзя отодвигать на более поздний срок: если навыки дистанционного боя прочно закрепятся у боксеров, то для усвоения техники и тактики ближнего боя их придется переучивать, а это всегда вызывает большие трудности. Переучивать труднее, чем учить новому.

Контрольный график-программа обучения ближнему бою

Элементы техники ближнего боя	Даты изучения и совершенствования		
1. Наступательная позиция			
2. Активно-защитная позиция			
3. Защитные позиции			

4. Удары правой и левой снизу в туловище — 8 вариантов (одновременно изучаются защиты от них)			
5. Защита от ударов правой и левой снизу в туловище: – подставка левого (правого) локтя – остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки – остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки – остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки			
6. Удары правой и левой снизу в голову — 8 вариантов (одновременно изучаются защиты от них)			
7. Защита от ударов правой и левой снизу в голову: – отклон туловища назад – подставка правой ладони – подставка левой ладони – остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки			
8. Боковые удары правой и левой в голову—8 вариантов (одновременно изучаются защиты от них)			
9. Защита от боковых ударов правой и левой в голову: – нырок – комбинированная защита – приседание – остановка – отклон назад			
10. Короткий прямой удар правой в голову — 6 вариантов (одновременно изучаются защиты от них)			
11. Защита от короткого прямого удара правой и левой в голову – комбинированная защита – приседание – отклон назад			
12. Комбинация из двух ударов в туловище, в голову, в голову и туловище, в туловище и голову (одновременно изучаются защиты от них): – левой — правой снизу в туловище – правой — левой снизу в туловище – левой — правой боковые в голову – правой — левой боковые в голову – левой снизу (боковой) в туловище — короткий прямой правой (боковой) в голову – короткий прямой (боковой) правой в голову—левой снизу (боковой) в туловище или голову – правой снизу (боковой) в туловище — боковой левой (короткий прямой) в голову – боковой левой (короткий прямой) в голову—правой снизу (боковой) в туловище – левой снизу в голову—короткий прямой (боковой) – правой в голову короткий, прямой (боковой) правой в голову — левой снизу в голову			

– правой снизу в голову — боковой левой (короткий правой) в голову			
– боковой (короткий прямой) левой в голову — правой снизу в голову			
13. Захват руками внутреннего положения (4 способа)			
14. Активная защита от ударов правой и левой снизу в туловище (по 2 защиты)			
15. Активная защита от бокового удара правой и левой в голову (по 5 защит)			
16. Активная защита от короткого прямого удара правой и левой в голову (по 3 защиты)			
17. Выход из ближнего боя наложением кистей на двуглавые мышцы противника с шагом назад правой ногой защитой нырком и шагом вправо от бокового удара левой в голову защита нырком и шагом влево от бокового удара правой в голову с прямым ударом левой в голову и шагом назад правой ногой			
18. Вхождение в ближайший бой во время собственной атаки: – прямым левой в голову и развитие атаки – боковым левой в голову и развитие атаки – прямым левой в туловище и развитие атаки			
19. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки противника прямым (боковым) ударом левой в голову: – прямой левой — встречный в голову — правой снизу в туловище и развитие атаки – боковой левой в голову — короткий прямой правой в голову и развитие атаки – снизу левой в туловище — боковой правой в голову и развитие атаки – прямой левой в туловище — боковой правой в голову и развитие атаки – боковой левой в туловище — боковой правой, левой (прямой) в голову и развитие атаки – прямой правой в туловище — боковой левой в голову и развитие атаки – прямой правой в голову — левой снизу (боковой) в туловище и развитие атаки – «кросс» правой в голову — снизу левой в туловище и развитие атаки – уклон вправо и развитие атаки – уклон влево и развитие атаки			
20. Повторные удары одной рукой в туловище и голову (одновременно изучаются защиты от них): – два-три удара левой снизу в туловище – два-три удара правой снизу в туловище – два-три удара левой снизу в голову – два-три удара правой снизу в голову – два-три удара боковым левой в голову – два-три удара боковым правой в голову – левой снизу в туловище — левой снизу в голову – правой снизу в туловище — правой снизу в голову – боковые удары левой в туловище и голову			

– боковые удары правой в туловище и голову – боковой удар левой в голову — левой снизу в туловище – боковой удар правой в голову — правой снизу в туловище			
21. Серии из трех ударов (одновременно изучаются защиты от них): – левой — правой снизу в туловище — боковой (короткий прямой) левой в голову – правой — левой снизу в туловище — боковой (короткий прямой) правой в голову – левой — правой боковые в голову — левой снизу в туловище – правой — левой боковые в голову — правой снизу в туловище – два повторных боковых левой в голову — боковой правой в голову – два повторных боковых правой в голову — боковой левой в голову – левой снизу в туловище — левой снизу в голову — боковой правой в голову – правой снизу в туловище — правой снизу в голову — боковой левой в голову – левой снизу в туловище — боковой левой в голову — боковой правой в голову – правой снизу в туловище — боковой правой в голову — боковой левой в голову			
22. Серии из четырех ударов (одновременно изучаются защиты от них): – левой — правой — левой снизу в туловище — боковой правой (короткий прямой) в голову – правой — левой — правой снизу в туловище — боковой левой (короткий прямой) в голову – левой снизу в туловище — боковые правой, левой в голову — правой снизу в туловище – боковой левой в голову — правой, левой снизу в туловище — боковой правой в голову – правой снизу в туловище — боковые левой, правой в голову — левой снизу в туловище – боковой правой в голову — левой, правой снизу в туловище — боковой левой в голову – боковые левой — правой — левой в голову — правой снизу в туловище – боковые правой — левой — правой в голову — левой снизу в туловище – боковой левой в туловище — боковой левой в голову — правой (боковой) в голову — левой снизу в туловище – боковой правой в туловище — боковой правой в голову			

— боковой левой в голову — правой снизу в туловище			
23. Защита от серии ударов			
– уклон влево			
– уклон вправо			
– двойная локтевая или глухая защита			
24. Выход из углов и от канатов ринга:			
– с помощью активной защиты от боковых ударов и ударов снизу			
– с помощью уклонов вправо или влево от боковых (прямых) ударов правой или левой в голову с вытягиванием вперед руки (левой или правой), шагом (левой или правой) вперед и нанесение ответных ударов			

Пользуясь графиком-программой, тренер намечает, на каких уроках следует разучивать или повторять тот или иной прием (он заполняет графы — даты изучения и совершенствования приема).

Этот же график можно использовать и для контроля за осуществлением намеченной программы. Для этого в тех же графах нужно проставить в числителе дату изучения, а в знаменателе — фактическую дату изучения или повторения приема.

Если тренер, ознакомившись с группой, убедится, что боксеры слабо владеют ближним боем и недостаточно представляют себе его сущность, место в технике и тактике бокса, а также его значение для спортивного мастерства, то курс обучения ближнему бою следует начинать с самых элементарных положений и приемов.

В теоретической части урока нужно разъяснять содержание предстоящего практического занятия в целом, техническую сторону изучаемых приемов и указывать, как их следует тактически использовать в бою. Вместе с тем в этой же части урока для наглядности необходимо практически демонстрировать изучаемые приемы.

Методические приемы, перечисленные в начале главы, необходимо применять в течение всех занятий, причем упражнения занимающиеся должны выполнять вначале в равномерном, относительно спокойном темпе, без большой физической нагрузки, чтобы сосредоточить свое внимание на технической структуре боевых движений.

В разомкнутом строю, когда боксеры разучивают приемы, непосредственно не общаясь с партнером, у занимающихся формируются правильные двигательные навыки в элементарных боевых движениях (ударов и защит). Таким же способом занимающиеся усваивают и различные варианты ударов (снизу, боковых и коротких прямых).

Предварительное овладение формой боевого движения в разомкнутом строю без перчаток служит основой для дальнейшего усвоения правильной техники ближнего боя.

Прежде чем перейти к обучению в перчатках — в парах, необходимо, чтобы боксеры усвоили правильную форму движения. Этим тренер предупредит появление неправильных навыков.

Следующий этап овладения техникой ближнего боя — разучивание приемов в двухшереножном строю в перчатках. Здесь, (вначале под общую команду преподавателя) занимающиеся усваивают тот или иной прием, многократно его повторяя. Боксеры одной шеренги выполняют функции атакующих. Боксеры, стоящие в другой шеренге, подставляют раскрытые перчатки как цели, по которым боксеры первой шеренги наносят разучиваемые удары. Перчатки следует держать неподвижно. Затем боксеры меняются ролями.

В таком упражнении боксеры получают возможность спокойно разучивать удары без излишнего напряжения и быстро усваивают правильные движения.

Главное в этом упражнении — добиться, чтобы боксеры научились правильно рассчитывать время и дистанцию в атаке и защите и соблюдать техническую точность движений.

Когда тренер убедится, что боксеры правильно владеют техникой приема и не искажают ее в боевом общении друг с другом, он предлагает им совершенствоваться в данном приеме в условном бою. Занимающиеся расходятся парами по всей площадке и практикуются в приемах самостоятельно под контролем тренера.

Вначале боксеры получают задание односторонне пользоваться атакой или защитой, то есть функции партнеров ограничиваются атакой, с одной стороны, и защитой контрударами, с другой. Это создает возможность сосредоточить внимание занимающихся на техническом совершенствовании в приемах.

Гораздо сложнее выполнить двустороннее задание: обоим партнерам разрешается по своей инициативе направлять удар в ту или иную цель и защищаться от него. В задачу этого методического приема входит закрепить у боксера необходимые навыки при внезапных действиях партнера.

Заключительный этап разучивания того или иного приема — боевая тренировочная практика — проходит в условиях вольного боя. Здесь партнеры получают задание применять определенные приемы, действуя в ближнем бою.

Весь программный материал обучения ближнему бою следует разбить примерно на 35—40 уроков (кроме того, часть уроков обязательно нужно повторять по нескольку раз). Это количество уроков необходимо для обучения основам ближнего боя. При дальнейшем обучении и совершенствовании боксеров необходимо постоянно включать в занятия приемы ближнего боя.

Каждый практический урок состоит из общепринятых в практике спортивных занятий четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть урока" (4—7 мин.) содержит обычные мероприятия для организации группы (построение, расчет, переключка, перестроения и т. п.), сообщение о содержании и задачах занятия.

В подготовительную часть урока (15—20 мин.) входят общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения, выполняемые в разомкнутом строю, бой с тенью, упражнения с набивными и баскетбольными мячами и др.

В основную часть урока, которая продолжается от 1 часа до 1 часа 30 минут, входят упражнения из программы обучения технике и тактике ближнего боя.

Заключительная часть урока (5—10 мин.) состоит из отвлекающих и успокаивающих упражнений: игр, упражнений с теннисным мячом, упражнений для расслабления мышц (например, потряхивание рук и ног), дыхательных упражнений во время спокойной ходьбы по кругу и др.

Приемы ближнего боя не следует включать в течение 4—15 уроков подряд. Лучше чередовать их с занятиями, в которых боксеры повторяют упражнения в дистанционном бою. Важно лишь, чтобы промежутки между уроками, в которых боксеры изучают приемы ближнего боя, не были слишком большими и спортсмены не утрачивали бы приобретенных навыков. Практически достаточно, чтобы боксеры изучали приемы ближнего боя два урока подряд, а на одном-двух последующих уроках — другой материал; на более поздних этапах изучают приемы ближнего боя через урок. Это позволит боксерам усвоить изучаемые приемы и закрепить навыки ближнего боя.

Кроме того, уроки, на которых изучаются приемы ближнего боя, обязательно должны содержать и другой учебный материал — упражнения в маневрировании и боевых приемах на дальней дистанции, в бою с тенью, в ударах по снарядам и др. Иначе уроки могут стать утомительными и боксеры потеряют к ним интерес.

Приводим содержание упражнений (в основной части урока) для овладения приемами ближнего боя.

Позиции

Обучение ближнему бою начинают с позиций. По команде боксеры принимают позицию ближнего боя, удобную для нанесения ударов. Затем обучаемым предлагают изменить позицию, больше подать таз назад и наклонить туловище несколько вперед. Занимающимся следует объяснить, что позицию, при которой боксер слегка касается головой плеча противника, обычно применяют в бою. Из такой позиции боксеры наносят удары снизу в туловище, поочередно левой и правой рукой, выполняя указание не изменять предложенной позиции.

По команде «Стоп!» боксеры прекращают наносить удары снизу. Им предлагают изменить позицию, подав таз вперед. В новой позиции они снова наносят удары снизу. Тренер вновь отдает команду «Стоп!». Боксерам следует объяснить разницу между этими двумя позициями, которыми им придется пользоваться для разучивания приемов ближнего боя, а также действий на ближней дистанции в бою. Затем боксеры продолжают упражнение — наносят удары снизу поочередно в обеих позициях, подавая таз назад (одна позиция) или подавая таз вперед (другая позиция).

Упражнения в позициях включают в 2—3 первых урока, посвященных ближнему бою, а затем по мере надобности их повторяют в других уроках.

Удары

Большую роль в формировании боевых двигательных навыков боксеров играет систематическое совершенствование общей координации движений на основе разнообразной общей физической подготовки. Для этого в программу занятий, кроме боксерских упражнений и специальных подготовительных упражнений, направленных на усвоение приемов ближнего боя, включают разнообразные общеразвивающие упражнения.

Эти упражнения помогают также развивать важные для боксеров физические и волевые качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость, находчивость, инициативность и другие.

Перед тем как приступить к обучению приемам ближнего боя, боксеры должны выполнить ряд координационных упражнений, значительно ускоряющих усвоение этих приемов. Например:

- круговые движения таза: по часовой стрелке и обратно;
- движения таза вперед, назад, вправо, влево;
- движение в правом тазобедренном суставе вперед и справа налево с переносом веса тела на левую ногу;
- движение в правом тазобедренном суставе вперед и справа налево вес тела в начале движения расположен на правой ноге;
- движение в правом тазобедренном суставе вперед и справа налево с переносом веса тела с левой на правую ногу.

Последние три упражнения боксеры повторяют и в левом тазобедренном суставе — вперед и слева направо.

Когда боксеры усвоят эти координационные упражнения, приступают к обучению спортсменов ударам снизу.

Удары снизу и защиты от них

Обучение ударам снизу предшествует упражнениям в боковых ударах.

Навыки в ударах снизу очень важны для ближнего боя. Если боксер приобретает их возможно раньше, они прочно закрепляются и становятся его привычными боевыми средствами.

Овладев ударами снизу, боксер применяет их в качестве акцентированных ударов, что положительно сказывается на результативности боя.

Координационно движение руки боксера при ударе снизу близко к правильному

боковому удару и служит основой для обучения такому удару.

После приобретения навыка удара снизу боксер овладевает боковыми ударами без ошибок (такими, как «размашка», путь локтя и кулака в разных плоскостях и т. п.) и выполняет их четко и точно.

Общая координация движения в ударах снизу, в особенности выполняемых с переносом веса тела на одноименную ногу, повышает двигательную культуру боксера, вооружает его технически новым боевым материалом и служит координационной основой для совершенствования в боковых ударах.

Когда боксеры усвоят разницу в ударах из двух позиций, следует перейти к обучению ударам снизу в туловище с переносом веса тела на разноименную ногу.

Из позиции, в которой таз подан вперед, боксеры по команде тренера наносят удар правой снизу в туловище. Затем по команде «Стоп!» тренер прерывает упражнение и обращает внимание боксеров на отдельные ошибки, например на неэнергичное толчковое движение носком правой ноги и недостаточное сгибание ног в коленях, что мешает использовать силу мышц ног и тем самым уменьшает силу удара, а также на то, что боксеры не акцентируют движение и не сжимают кулак в момент удара. После молниеносного сжатия кулака в момент удара необходимо сразу же расслабиться, чтобы не утомлять мышцы и сохранить их силу. Затем вся группа боксеров по команде продолжает наносить удары правой снизу в туловище.

Во время выполнения упражнений отдельным боксерам нужно делать замечания о недочетах в движении, добиваясь того, чтобы занимающиеся исправляли общие ошибки. Например, некоторые боксеры во время удара делают недостаточный поворот налево в тазобедренном суставе; другие низко опускают левую руку, нанося удар правой, что создает опасность получить встречный или ответный удар в голову. Все ошибки следует исправлять во время упражнений, чтобы не закреплять у боксеров неправильные навыки.

Другие удары в этой позиции боксеры усваивают легче, например, левой снизу в туловище; координация движения в этом ударе такая же, как при ударе правой снизу, разученном раньше.

После ряда повторений и поправок вовремя разучивания ударов левой снизу в туловище боксерам предлагают наносить удары левой и правой снизу в туловище поочередно. В этом упражнении важно проследить, чтобы движение кулака в ударе было правильным и удары попадали в одну точку.

Можно пригласить на урок боксеров, которые правильно выполняют удары снизу, и предложить им по команде проделать перед занимающимися эти упражнения.

Неоднократное повторение ударов снизу в туловище в течение одного занятия обычно дает положительный результат: почти все боксеры выполняют удары снизу в туловище без ошибок, координированно перенося вес тела на ногу, разноименную бьющей руке.

В дальнейших упражнениях нужно следить за тем, чтобы боксеры не утрировали движения бедром во время удара, не делали это движение раньше самого удара; только в этом случае получится слитная координация движения и удар будет быстрым и точным. Боксеры должны понять, что только целостное движение сделает удар точным и сильным в боевых условиях.

Некоторые боксеры слишком выпрямляют в исходном положении туловище и ноги, что не дает возможности использовать силу мышц ног и мышц-разгибателей спины, участвующих в движении ударов снизу. Такую ошибку нужно сразу же исправлять.

На этом же уроке вся группа может для контроля повторить удары левой и правой снизу в туловище. Изменив место для наблюдения (в нескольких метрах в стороне от группы, на возвышении), тренер сможет хорошо видеть каждое движение боксеров.

Далее в занятии боксеры выполняют другое упражнение — наносят удары снизу в туловище с шагами вперед и назад. Но команде спортсмены наносят удары снизу левой и правой в туловище, делая одновременно при каждом ударе шаг вперед ногой, разноименной

бьющей руке.

Затем боксеры, нанося удары, движутся в обратном направлении, спиной назад.

Удары снизу с шагом назад боксеры выполняют левой и правой под одноименные ноги, например, удар левой снизу в туловище — с шагом левой назад, а удар правой снизу в туловище — с шагом правой назад. Существенных ошибок в этих движениях у боксеров обычно не отмечается.

Повторив несколько раз удары с передвижением вперед и назад, следует переходить к разучиванию ударов I снизу в туловище с шагом в сторону.

По команде занимающиеся делают шаг влево с ударом правой снизу в туловище, а затем шаг вправо с ударом левой снизу в туловище.

После этого боксеры выполняют удары снизу, передвигаясь в различных направлениях: вперед, назад, влево и вправо, что не вызывает особых затруднений.

На последующих уроках разучивают удары снизу в голову.

Перед обучением этим ударам на месте боксеров знакомят с особенностями техники их проведения. Необходимо обратить внимание боксеров на подготовку исходного положения перед ударом: небольшое приседание и такой же поворот туловища по направлению удара как бы вводят бьющую руку внутрь позиции противника.

Боксеры получают задание: самостоятельно проделать ряд упражнений в ударах снизу в голову. Затем вся группа одновременно по команде наносит удары. Общая для группы команда сосредоточивает внимание боксеров, и они наносят удары своевременно, в определенном ритме и с нужным акцентом.

Необходимо обращать внимание боксеров на отдельные координационные недостатки в движениях. Например, некоторые спортсмены, нанося удары снизу, не поворачивают кисть руки пальцами к себе, что не даст возможности в бою нанести удар в подбородок средней, более крепкой частью кулака.

Наиболее трудно боксерам усвоить удары снизу в туловище и в голову с переносом веса тела на ногу, одноименную бьющей руке; почти все занимающиеся не могут вначале правильно координировать это движение, и его следует разучивать по частям.

Поэтому, перед тем как перейти к упражнениям в ударе снизу правой целостным способом, боксеры проделывают следующие упражнения:

- переносят вес тела на правую ногу;
- совершают движение правого бедра в тазобедренном суставе вперед и справа налево;
- выполняют движение удара снизу правой в туловище или в голову, в то время как вес тела предварительно переносит на правую ногу.

Усвоив данные упражнения, боксеры самостоятельно наносят удары снизу правой в туловище, а затем в голову с переносом веса тела на правую ногу.

В результате, изучая удар расчлененным способом боксеры быстрее усваивают основное движение удар снизу в туловище и в голову.

Таким же способом они изучают движение удара левой рукой в туловище, а затем в голову с переносом веса тела на левую ногу.

Для того чтобы боксеры научились применять усвоенную технику в боевой обстановке, необходимы систематические упражнения, в результате которых каждый занимающийся овладеет всеми вариантами ударов снизу левой и правой в туловище и голову.

Большое место в обучении боксеров занимают упражнения в ударах снизу в туловище левой и правой рукой с шагом вперед, назад, в стороны и в промежуточных направлениях, с переносом веса тела на одноименную и разноименную ударной руке ногу, выполняемые организованно, по команде.

Удары по команде тренера заставляют боксеров мобилизоваться, сосредоточить внимание на упражнении и в нужный момент нанести разучиваемый удар.

Однако для того чтобы боксеры уверенно овладели ударами снизу, то есть умели рационально применять их в боевой обстановке, необходимо использовать и ряд

специальных упражнений, помогающих выработать прочные навыки в этих ударах.

Из большого количества специальных упражнений можно рекомендовать наиболее целесообразные, позволяющие закреплять технику ударов снизу в туловище и голову с переносом веса тела на одноименную и разноименную ноги:

- поочередные удары левой и правой рукой в туловище с переносом веса тела на одноименную удару ногу;
- поочередные удары левой и правой рукой в туловище с переносом веса тела на разноименную удару ногу;
- удар левой снизу в туловище с переносом веса тела на правую ногу; второй удар — правой снизу в туловище; вес тела остается на правой ноге;
- удар правой снизу в туловище с переносом веса тела на левую ногу; второй удар — левой в туловище; вес тела, остается на левой ноге;
- удары левой, правой снизу в туловище с переносом веса тела на разноименные ноги и с акцентом на втором ударе;
- удары правой, левой снизу в туловище с переносом веса тела на разноименные ноги и с акцентом на втором ударе;
- серия из четырех ударов: первые три — левой, правой, левой снизу в туловище с переносом веса тела на разноименные ноги; четвертый удар — правой снизу в туловище; вес тела остается на левой ноге;
- серия из четырех ударов, первые три — правой, левой, правой снизу в туловище с переносом веса тела на разноименные ноги; четвертый удар — левой снизу в туловище; вес тела остается на левой ноге.

Эти упражнения в ударах снизу в туловище выполняются в разомкнутом строю без перчаток.

Каждое новое упражнение вначале вызывает у боксеров некоторые затруднения, и, для того чтобы правильно овладеть движениями, нужно многократно их повторять. Аналогичные упражнения и в той же последовательности применяются и для совершенствования ударов в голову.

Во время выполнения упражнений нужно следить, чтобы боксеры делали их правильно, так как возможны различные частные ошибки, особенно в ударах с переносом веса тела на одноименную ногу.

Некоторые боксеры, перенося вес тела на одноименную ногу, мало сгибают ее в колене, из-за чего сильная четырехглавая мышца бедра недостаточно включается в движение и удар не достигает нужной силы.

Некоторых боксеров приходится обучать индивидуально. Так, для быстроты усвоения основы этого движения тренер, став перед боксером спиной и взяв его за руки, вместе с ним проделывает движения для переноса веса тела на одноименную ногу.

Удары снизу в туловище с переносом веса тела на одноименную ногу большинство боксеров выполняют с трудом. Поэтому это упражнение нужно многократно и на нескольких уроках повторять, прежде чем боксеры прочно и правильно его усвоят.

Трудно боксерам координационно правильно сочетать и два удара снизу (сначала удары в туловище, затем в голову). Здесь приходится прибегнуть к расчлененному методу обучения.

Два удара снизу следует начинать разучивать в двухшереножном строю без перчаток. Оно усваивается легко.

Это довольно простая координация движения, которая не вызывает затруднений. Но внимание боксеров следует обращать на правильное направление кулака из исходного положения. При нанесении ударов снизу в туловище некоторые боксеры недостаточно точно направляют кулаки в одну цель — область солнечного сплетения. Это .. серьезный технический недостаток, так как параллельное движение руками снизу вверх может стать привычным для боксера и в боевой обстановке (удары в серии будут попадать по локтям

противника, а не в солнечное сплетение). Решительное вмешательство тренера, требующего исправить эту ошибку в упражнении, анализ и разборе движения способствуют улучшению техники боксеров.

Нанося два удара снизу в туловище с переносом веса тела на одноименные ноги, боксеры, как мы указывали, встречаются с трудностями в координации движений. Многие из них не могут правильно координировать движения и выполняют упражнения не с переносом веса тела на одноименные ноги, а делают привычное для них движение, перенося вес тела на разноименные ноги.

При неправильном выполнении упражнения его следует прервать и повторить очень медленно, но без ошибок.

Когда боксеры проделают все варианты упражнения в двух ударах снизу в туловище, можно усложнить упражнения, неожиданно сменив их. По команде тренера боксеры наносят удары, называемые в различных вариантах. Смена вариантов упражнений в ударах снизу в туловище поможет боксерам лучше овладеть техникой ударов.

Неоднократное повторение ударов в различных вариантах — с переносом веса тела на разноименные и одноименные удару ноги даст возможность боксерам усвоить все варианты комбинаций ударов снизу.

Затем упражнения усложняют: по команде тренера боксеры наносят удары в туловище с акцентом на второй или первый удар.

Упражнения из двух ударов снизу в туловище без перчаток в разомкнутом строю заканчивают ударами с передвижением вперед, назад, вправо, влево.

Для закрепления техники боксеры проделывают следующие координационные упражнения в двух ударах снизу в туловище:

- левой — правой с шагом вперед под разноименные ноги;
- левой — правой с шагом вперед под одноименные ноги;
- правой — левой с шагом вперед под разноименные ноги;
- правой — левой с шагом вперед под одноименные ноги;
- левой — правой с шагом назад под одноименные ноги;
- левой — правой с шагом назад под разноименные ноги;
- правой — левой с шагом назад под одноименные ноги;
- правой — левой с шагом назад под разноименные ноги;
- левой — правой с шагом влево;
- левой — правой с шагом вправо;
- правой — левой с шагом влево;
- правой — левой с шагом вправо;
- левой с шагом правой вперед; правой — вес тела перенести на левую ногу;
- правой с шагом левой вперед; левой — вес тела перенести на правую ногу;
- левой с шагом левой вперед; правой — вес тела перенести на правую ногу;
- правой с шагом правой вперед; левой — вес тела перенести на левую ногу;
- левой с шагом правой вперед, правой с шагом левой назад;
- правой с шагом левой вперед; левой с шагом правой назад.

Эти упражнения способствуют техническому росту боксеров в ближнем бою, вооружают их разнообразными навыками, которые они впоследствии успешно применяют в бою.

Параллельно обучению ударам снизу боксеры упражняются в защитах подставкой локтя и остановкой. Обучение защитам сразу в перчатках представляет для боксеров трудность.

Поэтому для того чтобы правильно усвоить технику защиты от ударов снизу в туловище подставкой локтей, боксеры предварительно проделывают упражнение, имитирующее эту защиту.

Из позиции ближнего боя по команде они делают движение локтем в направлении к своему солнечному сплетению. Это упражнение помогает своевременно выполнить защиту

подставкой локтя от удара снизу в туловище, усвоить правильную технику защиты (боксеры избегают ошибки, которую обычно делают многие из них, поворачивая вместе с локтем все тело). Такая ошибка вынуждает боксера непродуктивно расходовать силы в ближнем бою и ставит его в момент, когда он поворачивает туловище, в опасное положение — противник может нанести боковой или короткий прямой удар в голову.

Перед тем как обучать защите остановкой — наложением предплечья на предплечье руки, наносящей удар снизу в туловище, боксеры выполняют упражнение, имитирующее защиту остановкой. Мысленно представляя себе удар, наносимый противником правой рукой снизу в туловище, боксеры имитируют движение, останавливая удар правой наложением правого предплечья на предплечье бьющей руки, а удар левой — наложением предплечья левой руки.

Для группового обучения защитам боксеры строятся в две шеренги, попарно упражняются в ударах снизу в туловище и голову и в защитах от них подставкой локтя и остановкой — наложением предплечья. От ударов снизу в голову разучивают подставку ладони, отклон назад и защиту отбивом.

Вначале обучать ударам снизу и защитах от них нужно в строгом двухшереножном строю, что дает тренеру возможность лучше следить за недостатками в технике каждого боксера. Такой порядок обучения делает урок организованным и продуктивным.

Одна шеренга боксеров наносит удары снизу в туловище (а позже — в голову), а другая применяет разучиваемую защиту.

В первых упражнениях боксеры, подставляя под удар локоть, в ряде случаев излишне поворачивают туловище. Такую ошибку необходимо исправлять сразу, добиваясь, чтобы движения защиты от ударов снизу в туловище были мягкими, слитными, несуетливыми.

Усвоив удары снизу и защиту от них в ближнем бою на месте, боксеры получают новое задание — защищаться от ударов снизу, когда партнер одновременно с ударом продвигается вперед. Боксеры, построенные в шеренги попарно, поочередно атакуют ударами снизу, делая с каждым ударом шаг вперед, а партнеры принимают удары на локтевую защиту.

Ответная форма упражнений постепенно подводит боксеров к боевой обстановке, приучает их спокойно и хладнокровно реагировать на удары снизу, сознательно применять защиту подставкой под удар соответствующего локтя и переходить в контратаку.

После этого боксеры изучают защиту остановкой. Оба партнера поочередно атакуют ударами снизу и защищаются, накладывая предплечье на предплечье бьющей руки противника.

Далее изучают защиту от ударов снизу в голову подставкой ладоней, отклоном и защиту отбивом.

После того как будут изучены удары снизу и защиты от них, боксеры упражняются в бою по заданию, используя усвоенные удары и защиты (1—3 раунда). В бою по заданию боксеры закрепляют разученную технику ударов снизу и защит от них.

Когда будет усвоена техника отдельных ударов снизу на месте во всех вариантах и в движении с шагом вперед, назад, влево и вправо, боксеры разучивают два удара снизу в туловище и защиту от них в двухшереножном строю в перчатках.

Одна шеренга боксеров наносит два удара снизу в туловище, боксеры другой шеренги принимают удары на защиту подставкой локтей и защиту остановкой — наложением предплечья бьющей руки партнера.

Подставку левого локтя применяют для защиты от удара правой снизу в туловище, подставку правого локтя — для защиты от удара левой снизу в туловище. Защиту остановкой — наложением предплечья от ударов правой и левой рукой снизу в туловище выполняют как левой, так и правой рукой.

Боковые удары и защиты от них

Боковые удары боксеры начинают изучать в разомкнутом строю без перчаток. Из позиции ближнего боя (ноги расставлены на ширину плеч и слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях под острым углом) боксеры по команде наносят боковые удары правой и левой в голову, перенося вес тела на разноименную ногу.

Несмотря на указания в предварительной беседе и неоднократный показ техники бокового удара левой и правой в голову, боксеры часто, выполняя удар левой в голову, забывают страховать голову от возможного встречного или ответного бокового удара левой в голову. Поэтому тренеру нужно все время следить за правильной страховкой.

В боковых ударах, особенно правой в голову, у некоторых боксеров локоть во время движения руки к цели находится ниже кулака — кулак и локоть движутся не в одной плоскости; в этом случае не исключена возможность удара внутренней стороной перчатки. На этот недостаток всегда нужно обращать особое внимание боксеров. Чтобы исправить такую ошибку, можно предложить боксерам наносить боковой удар по своей ладони, держа локоть ниже кулака и поднимая его на уровень кулака или несколько выше. В первом случае у боксеров в момент, когда кулак прикоснется к ладони, удар получится слабым; во втором случае боксеры почувствуют твердость соприкосновения руки с целью и легко поймут, что такой боковой удар будет и точнее, и правильнее.

Из личной боевой практики на ринге мы убедились, что если отдельный боковой удар в голову в ближнем бою наносить поднимая локоть несколько выше уровня плеча, то удар встретит меньше препятствий на пути к цели, так как минует возможную защиту локтем. Мы считаем, что этот способ следует предложить занимающимся.

Разучиваемые далее боковые удары в голову с переносом веса тела на одноименную удару ногу боксеры обычно усваивают с трудом и почти всегда неправильно координируют движения удара. Поэтому в данном случае следует пользоваться расчлененным способом обучения и разделить упражнение на следующие три фазы:

- перенос веса тела на одноименную удару ногу;
- перенос веса тела на ногу и поворот туловища направо (налево — для удара левой рукой), чем будет создано исходное положение для удара;
- перенос веса тела на ногу и поворот туловища с боковым ударом в голову.

Выполняя эти упражнения, боксеры быстрее усвоят трудную для них координацию движений.

В разомкнутом строю без перчаток боксеры проделывают последовательно упражнения в боковых ударах:

- боковые удары левой — правой (правой — левой) в голову, перенося вес тела на разноименные ударам ноги;
- боковые удары левой — правой в голову, перенося вес тела с ударом левой на правую ногу, с ударом правой, оставляя вес тела на правой ноге;
- боковые удары правой — левой в голову, перенося вес тела с ударом правой на левую ногу, с ударом левой, оставляя вес тела на левой ноге;
- боковые удары левой — правой (правой — левой) в голову, перенося вес тела на одноименную удару левую и правую ногу (правую и левую). Эти удары не сильны, так как координация движений здесь довольно сложна. Боксерам следует указать, что такие удары служат подготовкой (исходным положением) для последующего более сильного короткого прямого или бокового удара в голову.

Для того чтобы закрепить разученную технику, боксеры проделывают координационные упражнения в боковых ударах в голову, передвигаясь вперед, назад, влево, вправо:

- левой — правой с шагом вперед под разноименные ноги;
- левой — правой с шагом вперед под одноименные ноги;
- правой — левой с шагом вперед под разноименные ноги;
- правой — левой с шагом вперед под одноименные ноги;
- левой — правой с шагом назад под одноименные ноги;

- левой — правой с шагом назад под разноименные ноги;
- правой — левой с шагом назад под разноименные ноги;
- правой — левой с шагом назад под одноименные ноги;
- левой — правой с шагом влево;
- левой — правой с шагом вправо;
- правой — левой с шагом влево;
- правой — левой с шагом вправо;
- удар левой с шагом правой вперед; удар правой — вес тела перенести на левую ногу;
- удар правой с шагом левой вперед; удар левой — вес тела перенести на правую ногу;
- удар левой с шагом левой вперед; удар правой — вес тела перенести на правую ногу;
- удар правой с шагом правой вперед; удар левой — вес тела перенести на левую ногу;
- удар левой с шагом правой вперед, удар правой — левой сделать шаг назад;
- удар правой с шагом левой вперед: удар левой — правой сделать шаг назад.

Эти же упражнения можно выполнять, делая шаги в промежуточных направлениях (вперед-влево, назад-вправо и т.д.).

Защиты от боковых ударов правой и левой в голову изучают одновременно с ударами. Предварительно защиту также разучивают в разомкнутом строю без перчаток в следующем порядке: нырок, остановка наложением предплечья на двуглавую мышцу бьющей руки; приседание; отклон назад.

Эти защиты все боксеры выполняют по команде, мысленно представляя движение кулака противника.

Необходимо внимательно наблюдать за координацией движений каждого боксера и своевременно делать указания, чтобы выработать у боксеров экономные и прочные защиты от боковых ударов в голову.

После того как движения защиты будут усвоены, боксеры переходят к разучиванию их в парах. Обучение защитами в двухшереножном разомкнутом строю в перчатках проходит в такой же последовательности, как и без перчаток. Занимающиеся выполняют защиты от боковых ударов в голову в следующем порядке:

- защита от одиночного удара правой в голову;
- защита от одиночного удара левой в голову;
- защита от боковых ударов правой и левой в голову.

Выполняя защиту нырком, некоторые боксеры не сохраняют собранного положения в позиции (неправильно располагают руки и туловище) и опаздывают защищать голову. Нужно обратить внимание всех боксеров на этот недостаток, указав, как трудно защищать голову и туловище в неправильной позиции, и потребовать выполнения нырка в собранной позиции.

Особое внимание во время обучения защитами от боковых ударов необходимо обращать на страховку, выполняемую свободной от удара рукой. Боксерам указывают, что если в атаке серией боковых ударов в голову невозможно одновременно с каждым ударом серии ставить руку на страховку (страховка будет мешать быстрому выполнению ударов), то в атаке одиночным боковым ударом нужно всегда страховать голову и туловище от удара противника согнутой в локтевом суставе рукой.

Важность страховки боксеры легко поймут, если предложить им одновременно нанести друг другу боковые удары левой в голову. Если боксер не боится свободной от удара рукой, согнутой в локтевом суставе, то удар партнера попадет ему в голову. Поневоле приходится держать свободную от удара руку на защите головы.

Освоение защит от одиночных ударов в голову не вызывает затруднений у боксеров, так как эти защиты были разучены ранее в дистанционном бою. Но во время выполнения упражнений следует указывать боксерам, чтобы они не опускали рук и не поднимали высоко подбородок. Нужно разъяснять занимающимся, что эти недостатки, особенно в ближнем бою, когда боксер крайне ограничен во времени, не дадут ему возможности вовремя

наносить удары и успевать защищаться от них.

Для того чтобы закрепить освоенные боковые удары и защиты от них, выполняют упражнение в бою на ближней дистанции, в котором боксеры применяют удары снизу и боковые.

Боевую практику в ближнем бою можно проводить в таком порядке:

- ближний бой с ударами снизу и защитами от них (1-й раунд);
- ближний бой с ударами снизу и боковыми ударами и защитами от них (2-й раунд).

От боковых ударов в голову следует специально разучить защиту приседанием — исключительно экономную и рациональную, применяемую против боксеров высокого роста. Однако она лучше удается боксерам низкого роста. Разучивание защиты особых затруднений не представляет.

Короткие прямые удары и защиты от них

Обучению коротким прямым ударам в голову правой и левой рукой следует уделять большое внимание, так как обычно боксеры их совершенно не знают.

Специализированный короткий прямой удар в голову боксеры практически начинают изучать без перчаток в разомкнутом строю. Вначале применяют такой прием обучения: вытянув вперед левую руку и повернув ее кисть ладонью к своему лицу, боксеры наносят по ней правой рукой короткий прямой удар.

Данный методический прием позволяет обратить особое внимание боксеров на необходимость своевременно сгибать кисть бьющей руки в лучезапястном суставе, а самим боксерам ощутить касание ударной части кулака собственной ладони, то есть оценить правильность движения; рассчитать дистанцию удара от кулака до цели (ладони); изменить расстояние (дистанцию удара), приближая к себе ладонь и отдаляя ее от себя; понять технику нанесения ударов в двух вариантах:

- с переносом веса тела на разноименную ногу;
- с переносом веса тела на одноименную наносимому удару ногу.

Неоднократные упражнения в ударах левой и правой рукой по собственным ладоням без угрозы встречного удара со стороны противника дают боксерам возможность свободно, без излишнего напряжения усвоить сложную координацию движения этих ударов.

Затем боксеры продолжают упражняться в ударах в двухшереножном строю, поочередно нанося их по внутренней стороне боевых перчаток, поставленных партнером на уровень подбородка.

Такое упражнение позволяет боксерам еще прочнее закрепить усвоенную ими технику короткого прямого удара.

Дальнейшее разучивание техники короткого прямого удара в голову продолжается на боксерских снарядах: подвесной тяжелой груше, тяжелом мешке и на лапах.

Очень полезны боксерам упражнения в коротких прямых ударах на подвесной тяжелой груше (с водой или с горохом). Тяжелая груша, подвешенная на уровне головы, напоминает цель — голову, и совершенствовать короткие прямые удары на ней очень удобно.

Техника защиты от коротких прямых ударов в голову, разучиваемая в парных упражнениях одновременно с ударами, не встречает затруднений, так как она предварительно была усвоена от боковых ударов.

Обучение защитами происходит в следующем порядке:

- комбинированная защита;
- защита приседанием;
- защита отклонением назад.

Комбинации из двух ударов и защиты от них

Различные удары, разученные боксерами, можно легко соединить в двухударные комбинации, наносимые в туловище, или в голову, или в голову и туловище, или, наконец, в туловище и голову.

Параллельно нужно изучать защиты от комбинаций из двух ударов.

В контрольном графике-программе (см. стр. 114) приведено 12 наиболее целесообразных комбинаций из двух ударов, применяемых в ближнем бою, которым следует обучить всех боксеров. Но в ходе упражнений можно заметить, что у каждого из боксеров лучше получаются не все, а одна, две, три комбинации, которые и становятся у них излюбленными.

Это неплохо, и упражнения в таких комбинациях нужно поощрять. Однако следует обязательно разучить двухударные комбинации из наиболее часто встречающихся в бою исходных положений. Так, например, после уклона влево целесообразна комбинация — удар снизу левой в туловище — боковой правой в голову, после отклонения назад очень действенны комбинации, начинающиеся коротким прямым ударом правой в голову и т. п. Необходимо научить боксера создавать в бою такие исходные положения (или использовать создающиеся по ходу боя).

Последовательность разучивания комбинаций — обычная: овладение координацией движений в упражнениях без перчаток; разучивание комбинаций из двух ударов, наносимых в подставленные партнером перчатки; упражнения в парах — разучивание комбинаций и защит от них с партнером; упражнения на лапах и с боксерскими снарядами; упражнения в учебном бою (по заданию тренера).

Укажем на одну особенность разучивания комбинаций из двух ударов. Предлагая ту или иную комбинацию, тренер должен одновременно подобрать и защиту от нее. Эту защиту боксеры разучивают так же тщательно, как и комбинацию.

Упражнениям в защите необходимо уделять много времени и внимания на каждом этапе обучения и тренировки. Способы защиты от комбинаций из двух ударов изложены в главе «Техника ближнего боя».

Введение рук внутрь позиции противника

Усвоив удары снизу в туловище и голову, боковые удары и их варианты, а также упражнения в двух ударах с шагом вперед, назад, влево и вправо, боксеры изучают способы занимать руками внутреннее положение в позиции противника. Этими приемами заканчивается обучение одиночным и двойным ударам в ближнем бою. Некоторые боксеры ограничиваются только приемами и не применяют серий. Таким боксерам особенно необходимо научиться занимать руками внутреннее положение в позиции противника, так как это даст им возможность наносить одиночные удары, преимущественно в активно-защитной позиции. Только после этого можно переходить к наиболее сложным движениям — сериям ударов, для чего боксер применяет преимущественно наступательную позицию.

Как надо занимать внутреннее положение в позиции противника, изложено в главе «Техника ближнего боя».

Боксеры, стоящие в одной шеренге, вводят руки внутрь позиции (между руками) партнера, стоящего в другой шеренге, и наносят удар снизу. Удары по туловищу наносят условно — не в полную силу; после двухминутного выполнения упражнения боксеры меняются ролями.

В конце Основной части урока все боксеры попарно одновременно ведут ближний бой по заданию, применяя изученные приемы (три раунда).

Вначале боксеры большей частью, особенно в первых двух раундах, бывают напряженны и скованны в движениях. Тренеру следует прервать бой и объяснить боксерам, почему невыгодно перенапрягать мышцы. Нужно указать боксерам на то, чтобы они

применяли ранее изученные приемы, правильно занимали руками внутреннее положение в позиции противника и наносили удары снизу в туловище. Тренер может также заменять у боксеров партнеров или же сам выполнять роль партнера. Объяснения следует вести в спокойном тоне. Это снижает мышечное и нервное напряжение у боксеров и заставляет их проникнуться доверием друг к другу во время тренировочного боя.

Активные защиты

После того как боксеры станут правильно наносить удары и комбинации из них и применять основные защиты в ближнем бою, необходимо научить их использовать каждую из защит для активных контратакующих действий.

Нужно на примерах показать боксерам, что, пользуясь защитой только для того, чтобы избежать удара, они не смогут развить активные действия в ближнем бою.

Если после защиты боксер не разовьет ответную контратаку, ближний бой становится вялым, противники прерывают его захватами и толчками, держат друг друга и т. п.

Защита в ближнем бою должна быть активной. Это значит, что боксер, применив ту или иную защиту, создает для себя удобное исходное положение, позволяющее ему немедленно перейти в контратаку. В самом деле, любая удачно выполненная защита не только раскрывает противника, что, конечно, очень важно, но и ставит боксера в удобное исходное положение для собственного удара. Так, делая уклон или остановку в какую-либо сторону, боксер разворачивает в эту сторону туловище, а это значит, что он может успешно нанести удар снизу или боковой. Отклонившись назад от бокового удара, боксер вынуждает противника промахнуться и раскрыть голову, а сам приходит в удобное исходное положение для короткого прямого удара в голову. Сделав нырок или приседание, боксер также заставляет противника промахнуться, а сам может ответить боковым ударом или ударом снизу.

В основном активные защиты следует разучивать в парах. Тренер дает задание одному из боксеров атаковать определенным ударом, а другому — определенную защиту: контратаковать одиночным ударом или комбинацией из двух ударов, а позже — и серией ударов.

Необходимо следить за тем, чтобы боксеры наносили удары легко, не напрягаясь, не вкладывая в них силы. Это нужно потому, что другими способами, кроме упражнений с партнером, активным защитам обучить нельзя — они становятся понятны только в условиях, когда боксер противодействует своему партнеру. Для перехода в контратаку боксеру достаточно применить одну, самое большее — две защиты.

Длительно пользоваться защитами, не переходя в контратаку, нельзя. Действовать так — значит проиграть бой.

Выход из ближнего боя

Может возникнуть вопрос: почему вначале предлагается разучивать выход из ближнего боя, хотя боксеров еще не обучили умению входить в ближний бой?

Но это не трудно понять: не имеет смысла учить вхождению в ближний бой, когда боксер еще не знает, что ему делать и как действовать в ближнем бою. Поэтому сначала следует разучить позиции, удары, защиты, комбинации ударов, то есть то, что должен уметь делать боксер, чтобы действовать на ближней дистанции. Когда же он получит представление об основах ближнего боя, его учат прерывать ближний бой, выходить из него. И лишь после этого можно обучать боксера входить в ближний бой, применяя для этого различные способы.

В главе, посвященной технике ближнего боя, и в графике-программе обучения приведены различные способы, пользуясь которыми боксер может прервать ближний бой и

выйти из него.

Этим способом боксеры овладевают, преимущественно упражняясь в парах: один из партнеров выходит из ближнего боя, применяя для этого указанный тренером способ.

Необходимо соблюдать следующее условие: в тех случаях, когда боксер выходит из ближнего боя с ударом, он наносит его по перчаткам партнера.

В дальнейшем можно закрепить приобретенные навыки в упражнениях со снарядами, на лапах и в условном бою.

Вхождение в ближний бой

Боксер входит в ближний бой либо во время собственной атаки, либо в момент, когда его атакует противник. В главе, посвященной технике бокса, приведены многочисленные приемы, пользуясь которыми боксер может войти в непосредственное соприкосновение с противником, то есть начать ближний бой.

Разумеется, нет надобности обучать боксера всем этим приемам без исключения. Поэтому в графике-программе обучения ближнему бою приведены лишь некоторые из приемов вхождения в ближний бой, разучив которые боксеры овладевают наиболее простыми и удобными способами завязывать бой на ближней дистанции. Остальные же приемы можно будет разучивать позже, в процессе совершенствования боксера.

Очень важно научить боксеров входить в ближний бой, применяя контратаку в момент атаки противника. Для этого тренер, пользуясь обычной последовательностью обучения, показывает боксерам, как использовать атаку противника для активной защиты с немедленным переходом к бою на ближней дистанции.

Наиболее удобно входить в ближний бой во время атаки противника, наносящего прямой удар левой в голову. Здесь нужно показать несколько различных способов вхождения в ближний бой, а затем закрепить их в упражнениях — в парах и в условном бою. Полезно упражняться в этих приемах и на лапах. Если боксеры прочно усвоят три-четыре способа вхождения в ближний бой, на первое время этого будет достаточно для того, чтобы они могли действовать уверенно и решительно.

Сложнее научить боксеров завязывать ближний бой во время собственной атаки, так как противник легко может отойти назад или в сторону и ближний бой не удастся.

Поэтому, обучая боксеров завязывать ближний бой во время собственной атаки, нужно прежде всего показать им способы маневрирования, пользуясь которыми боксер может отеснять противника к канатам или в угол ринга. Только лишив противника возможности маневрировать, боксер сможет заставить его принять ближний бой.

Такими способами могут служить попеременные шаги вперед с маневренными движениями туловищем (уклонами): с шагом вперед левой боксер делает уклон влево, с шагом правой — вправо, не давая противнику отойти в сторону. Разумеется, в это время нужно не забывать о страховке и угрожать противнику ударами, заставляя его отходить назад.

К другому способу можно отнести небольшие слитные скользящие шаги вправо-вперед и влево-вперед, с помощью которых боксер вынуждает противника отойти назад, не давая ему в то же время возможности сделать маневр в сторону.

После того как основные способы вхождения в ближний бой будут разучены, боксеры получают задание применить тот или иной прием во время условного или вольного боя. Партнерам можно предложить сочетать способы вхождения в ближний бой со способами выхода из него.

Повторные удары одной рукой в туловище и голову и защита от них

В ближнем бою боксер довольно часто получает возможность нанести два или даже

несколько ударов одной и той же рукой. Тактическое преимущество этих ударов очевидно: противник обычно не ожидает повторного удара; сами удары следуют друг за другом мгновенно, промежуток времени между ними настолько мал, что противник не имеет возможности защититься.

Техника повторного удара такая же, как и первого, начального, удара. Разница заключается лишь в том, что повторный удар или удары наносят с акцентом, благодаря чему они делаются более резкими.

Если усвоена техника основного удара, то специально разучивать повторный удар нет необходимости. Боксеру достаточно показать, что нанесенный удар можно повторить, и повторный удар будет усвоен. Упражняться в повторных ударах можно лишь по перчаткам партнера, по лапам и на снарядах. Упражняться в этих ударах с партнером нельзя, так как от них трудно защититься и они могут стать причиной травмы.

После того как боксеры выполняют упражнения в повторных ударах, им следует показать, как можно развить атаку ударом другой руки или комбинацией и серией ударов.

Например, после повторного удара снизу в туловище-голову боксер может нанести непроизвольно отклонившемуся назад противнику короткий прямой удар правой рукой или после повторного бокового удара левой в голову нанести удар снизу правой в туловище и т. д. Продолжить атаку после повторных ударов можно лишь применив комбинации и серии ударов, начинающихся с удара другой рукой.

Защиты от повторных ударов (те же, что и от основных) разучивают одновременно с ними.

Серии из трех и четырех ударов и защиты от них

Последующие уроки посвящают повторению комбинаций и серий из трех и четырех ударов. Если предложить боксерам наносить серии ударов в открывающиеся, незащищенные места на теле противника, это не приведет к успеху — во всех случаях, получив такое задание, боксеры все же действуют лишь одиночными ударами. По нашим наблюдениям, причины этого заключаются в следующем.

Боксер ведет бой, прикрывая уязвимые места. Открывается он случайно или под воздействием финта, причем открывает обычно лишь одну, редко две точки. Поэтому в открытые места можно нанести не более одного, двух ударов.

Боксер открывается вне всякого уловимого ритма, серии же требуют ритмического, слитного сочетания ударов.

Слитно сочетать несколько ударов, идущих один за другим, можно только в том случае, если они предварительно заучены, автоматизированы. Удары же по открывающимся целям не получатся слитными потому, что такими чередованиями ударов боксеры еще не овладели.

В связи с тем, что наносить серии ударов в голову и туловище по неожиданно открывающимся целям практически невозможно, необходимо обучить боксеров стандартным сериям из трех и четырех ударов.

Вначале боксеры повторяют простейшие комбинации из двух ударов, например два удара снизу в туловище, или же наносят два удара снизу в туловище и голову; два боковых в голову; снизу в туловище, боковой в голову и др. Позже к ним присоединяют третий удар — в голову или туловище. Затем боксеры выполняют целостные серии из трех, а позже из четырех ударов.

Серии ударов боксеры быстро усваивают (порядок обучения тот же, что и для одиночных ударов и комбинаций) и без особых затруднений применяют в тренировочном бою.

Постоянно упражняясь в сериях ударов, боксеры достигают исключительной легкости и быстроты следующих один за другим ударов, овладевают акцентированными ударами, вырабатывают четкие автоматизированные движения ударов, от которых противнику трудно

защищаться.

Такие автоматизированные серии отличаются следующими преимуществами:

- выполняются слитно и очень быстро;
- предварительные удары серии неизбежно заставляют противника открыть цель для заключительного удара;
- автоматизированные серии заметно затрудняют противнику защиту.

При первоначальном обучении ближнему бою необходимо добиться, чтобы боксеры прочно усвоили все его основные приемы и выполняли их четко, автоматизирование, без ошибок. Поэтому очень важно большое внимание уделять корректуре — постоянно и настойчиво исправлять появляющиеся у боксеров ошибки и неверные навыки.

Защититься от всех ударов, составляющих серию, невозможно. В отдельных случаях боксер может защититься от начатой противником серии, прервав ее в самом начале, например наложением предплечья на предплечье противника или кисти на двуглавую мышцу противника, наносящего удар снизу. Но и это удастся очень редко, так как трудно предугадать, намерен ли противник нанести одиночный удар, серию или же он делает отвлекающие движения — финтует.

Проще, что обычно боксеры и делают, применить одну защиту от всей серии ударов или заключительных акцентированных ударов серии. Таких защит немного — уклоны вправо и влево и двойная локтевая или глухая защита.

Тренер показывает, как применять уклоны от серий ударов (защита не вызывает у боксеров затруднений, так как уклоны были разучены ранее). Более тщательно приходится изучать глухую защиту, из двух видов которой следует предпочесть двойную локтевую (см. главу III «Техника ближнего боя»). Эта защита достаточно прочна, и, пользуясь ею, боксер может переждать в бою несколько ударов, чтобы вслед за этим возобновить активные действия.

Кроме того, во время действий на дальней дистанции двойная локтевая защита позволяет боксеру переходить в ближний бой.

Прочно прикрыв голову сгибами локтей, предплечьями и перчатками, боксер может либо стоя на месте выдержать несколько ударов противника, вынудив его тем самым сблизиться, либо двигаться вперед, принимая на защиту удары противника и тесня его к канатам или в угол ринга, чтобы затем начать ближний бой.

В этих случаях боксер обычно прикрывает только голову, так как все сближение он осуществляет в очень короткий срок.

Но бывают случаи, когда, пользуясь двойной локтевой защитой, нужно защищать и туловище локтем руки, находящейся в защите снизу. Это делают, чтобы отдохнуть после полученного сильного удара или защититься от серии ударов, а также в тех случаях, когда боксер попадает в угол ринга или не имеет возможности маневрировать и ему нужно предупредить возможные силовые удары противника. Это, собственно, и есть глухая защита. Долго задерживаться в ней не следует — это сковывает боксера, лишает его инициативы, а кроме того, судья может прекратить бой ввиду явного преимущества противника.

Разучивают двойную локтевую защиту в парах. Один боксер наносит серии ударов, второй применяет защиту.

Необходимо предупредить боксеров, чтобы они не наносили сильных ударов: случайная ошибка защищающегося может привести к травме.

Выход из углов и от канатов ринга

Необходимо научить боксеров выходить из углов и от канатов ринга, так как это приходится очень часто делать в бою.

Выход от канатов осуществляется с помощью быстрого уклона с переходом в контратаку или же мгновенным маневром (передвижением в сторону, лучше вправо от

противника).

Значительно сложнее научить боксера выходить из угла ринга. Крайне стесненный в своих действиях, ограниченный с боков канатами ринга, а спереди — наступающим противником, боксер попадает в трудное положение.

Поэтому его нужно научить пользоваться различными способами выхода из угла. Каждый из имеющихся способов нужно разучивать с партнерами. Для этого один из боксеров становится в угол ринга, а другой атакует его легкими ударами. Против атаки защищающийся должен применить показанный тренером способ выхода.

Вначале нужно, чтобы боксеры проделывали каждое упражнение медленно, а потом постепенно убыстряли его, но не усиливали ударов.

Важно также, чтобы боксеры поняли основное требование: выйти из угла можно лучше всего только с помощью активной защиты — контратаки, которая позволяет сделать необходимый маневр для выхода из угла.

* * *

Остановимся на наиболее часто встречающихся и общих для большинства боксеров ошибках, которые приходится исправлять во время обучения ближнему бою. Эти ошибки заключаются в следующем:

- боксеры, находясь в позиции, излишне напрягают мышцы;
- опускают в позиции руки;
- нанося удары, поднимают голову;
- широко расставляют локти (в позиции), открывая туловище для ударов;
- нанося удары снизу и боковые в голову и туловище, делают излишний замах;
- излишне широко расставляют ноги, сковывая необходимые передвижения (тактические действия);
- не находятся в собранной позиции (не сводят плечи внутрь, не сгибают спину в пояснице, не опускают голову, не сгибают ноги в коленях, разводят носки в стороны, не подают таз вперед и т. п.);
- не ставят ноги на полную ступню и тем самым лишаются прочной опоры;
- наносят удары снизу в туловище или голову не посередине (относительно груди боксера), то есть не придают удару достаточной силы и точности;
- нанося боковые удары и удары снизу в голову и туловище, не сгибают кулаки в лучезапястных суставах, что не позволяет сделать полноценный сильный удар головками пястных костей;
- нанося боковые удары в голову, не держат локти в одной плоскости с кулаком, а обычно опускают их ниже, что снижает эффективность удара, и удар получается внутренней стороной перчатки;
- не всегда сжимают кулаки в момент удара; нанося боковые удары и удары снизу, не используют сильные группы мышц живота, спины и бедра;
- нерасчетливо расходуют силу, выполняя приемы атаки, защиты, контратаки и другие действия (излишне напрягают мышцы, делают большой замах, не готовят исходного положения для начала атаки, наносят сильные удары по защите, допускают излишнее круговое движение туловищем в защите нырком, наносят удары из неудобного исходного положения и т. п.);
- непрочны и несвоевременно защищаются от ударов.

Глава VII. РОЛЬ БЛИЖНЕГО БОЯ В СПОРТИВНОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ БОКСЕРА

ОБЩИЕ ЗАДАЧИ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БОКСЕРА

Спортивное совершенствование боксера заключается в одновременном и взаимообусловленном развитии физических и волевых качеств боксера, его техники и тактики. Поэтому нельзя провести разграничительную линию между обучением и спортивным совершенствованием и указать точно, где заканчивается первое и начинается второе. Так же как тренировка боксера, направленная на развитие его функциональных возможностей, начинается еще во время его обучения, а обучение продолжается во время тренировки, так и спортивное совершенствование, как процесс овладения техникой и тактикой бокса, есть продолжение обучения, но уже на новой ступени, с новыми средствами и новыми возможностями.

В нашу задачу не входит описать все стороны спортивного совершенствования и спортивной тренировки, тем более что эти вопросы подробно освещены в работах К. В. Градополова и Н. Г. Озолина. Мы ограничиваемся лишь характеристикой места, которое должен занимать ближний бой в спортивном совершенствовании боксера, и средства, которые применяются, чтобы повысить спортивное мастерство боксера в ближнем бою.

Хотя, как мы указывали, трудно провести разграничительную черту между обучением и спортивным совершенствованием, можно условиться, что к совершенствованию мы отнесем все мероприятия, применяемые после того, как боксер ознакомится с основами ближнего боя и усвоит программный материал обучения. Лишь после этого можно, во-первых, предлагать боксеру более сложные упражнения, более трудные в техническом отношении комбинации, серии, финты и маневры, а во-вторых, отбирать те средства ближнего боя, которые больше всего подходят для него. Таким образом, спортивное совершенствование строится в основном индивидуально, применительно к личным особенностям боксера. Тренер, подбирая учебный материал для боксера, учитывает не только его сильные стороны, но и недостатки, которые он стремится исправить с помощью различных средств.

Наконец, ставя задачу повысить мастерство боксера в ближнем бою, тренер стремится воздействовать на него, всесторонне заботится о том, чтобы развить его силу, быстроту, выносливость, улучшить координацию движений, воспитать у него волевые качества.

Спортивное совершенствование боксеров осуществляется как групповым методом, так и индивидуальным — по специальным планам.

Групповой метод отличается от индивидуального тем, что в нем вся группа одновременно проделывает специальные подготовительные и имитационные упражнения, изучает приемы атаки и защиты как в разомкнутом строю, без перчаток, так и в парных упражнениях, в перчатках, а также в боевой тренировочной практике с партнерами.

Индивидуальное же совершенствование в приемах ближнего боя также проходит на уроках, но с каждым боксером в отдельности по заранее разработанному для него перспективному плану. Тренер анализирует, как боксер выполняет приемы, а затем подбирает и разучивает с ним специальные приемы, учитывая его физические и психологические особенности.

Спортивное совершенствование боксера осуществляется на учебно-тренировочных и тренировочных занятиях. На учебно-тренировочных занятиях боксеры разучивают новые упражнения и приемы, способствующие овладению мастерством ближнего боя и повышающие общий уровень технико-тактического мастерства спортсменов.

Тренировочные занятия имеют основную задачу — подготовить боксера к предстоящим соревнованиям.

Спортивное совершенствование боксеров — результат многократного повторения приемов ближнего боя. Боксеры повторяют приемы по многу раз как на отдельном занятии, так и в ряде последовательных занятий, с тем чтобы заучить (автоматизировать) их. Здесь уместно напомнить известное высказывание И. П. Павлова о том, что формирование условных рефлексов (а в данном случае — спортивных навыков как сложных рефлексов или как цепи взаимосвязанных друг с другом простых и сложных рефлексов) в своеобразной повторяющейся обстановке происходит все легче и автоматичнее.

Однако необходимо отметить, что тренеру, ведущему занятия с боксерами, у которых сложились технические и тактические навыки и индивидуальная манера боя (часто вообще исключая ближний бой), формировать новые боевые навыки будет нелегко.

И. П. Павлов писал: «Всякая первоначальная установка стереотипа есть в зависимости от сложности системы раздражений значительный и часто чрезмерный труд»^{6*}.

Поэтому строить занятия нужно так, чтобы дать возможность боксерам многократно повторять изучаемый материал.

«...все всегда может быть достигнуто, изменяться к лучшему, лишь бы были осуществлены соответствующие условия»^{7**}.

Очень важно вместе с тем так расположить материал для спортивного совершенствования и предварительно выработать такие координационные навыки у боксеров, которые позволят им без излишнего труда и чрезмерных физических и нервных напряжений овладеть основными приемами ближнего боя.

Тренер, руководящий совершенствованием боксеров, должен стремиться реализовать следующее указание А. Н. Крестовникова:

«Способность к созданию новых форм движений тем выше, чем точнее и разнообразнее была проделана предварительная работа над своим двигательным аппаратом. Без этой предварительной, доведенной до совершенства работы в отдельных звеньях двигательного аппарата, не мыслится создание новых форм движения, вызываемых изменением ситуации в окружающей среде. Все наши движения, как бы сложны ни были, детерминированы»^{8***}. Поэтому в занятиях большое место должны занимать специальные подготовительные упражнения, направленные на формирование координационных основ тех или иных приемов ближнего боя.

Не останавливаясь на организации спортивной тренировки, укажем лишь, что на совершенствование боксера в ближнем бою необходимо отводить от 25 до 35% основной части урока и соответственное время на подготовительные упражнения в подготовительной части.

Задача, которую должен ставить перед боксерами тренер, заключается в том, чтобы они научились уверенно и непринужденно владеть техникой ближнего боя, то есть действуя в ближнем бою, не применять грубой силы, не толкаться, не захватывать друг друга и не обмениваться беспорядочно ударами. В их задачу входит применять разнообразные, точно направленные удары, комбинации и серии, а также пользоваться разнообразными активными защитами и другими приемами. Все действия боксеров дополняются одно другим, развивают друг друга и связаны между собой как единая цепь, в которой каждое звено, каждое действие взаимообусловлено с предыдущими и последующими.

Для того чтобы добиться этого, боксерам необходимо постоянно упражняться, постепенно усложняя и увеличивая количество средств ближнего боя, улучшая владение ими и умение применять их в бою.

В спортивном совершенствовании мы выделяем два основных раздела:

1. Совершенствование в технике ближнего боя.
2. Тактическое совершенствование.

Спортивную технику боксера в ближнем бою совершенствуют преимущественно с помощью: упражнений на лапах; упражнений с партнером; упражнений с боксерскими снарядами; боя с тенью.

Тактическая подготовка боксера для ближнего боя осуществляется преимущественно в условных и вольных боях, причем тренер использует систему тактических заданий, различных по сложности и обычно индивидуализированных. Кроме того, он применяет и

^{6*} И. П. Павлов. Избр. произв. АМН СССР, 1949, стр. 525.

^{7**} Там же, стр. 470.

^{8***} А. Н. Крестовников. Итоги сессии Академии наук СССР и Академии медицинских наук. «Теория и практика физической культуры», 1951, № 1, стр. 17.

общие для всех боксеров постепенно усложняющиеся тактические задания.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ТЕХНИКЕ БЛИЖНЕГО БОЯ

Упражнения на лапах

В индивидуальных занятиях с боксерами большое место занимают упражнения на лапах. Этот боксерский снаряд, изобретенный советскими тренерами, оказался исключительно удобным именно для индивидуального совершенствования боксеров. Упражнения на лапах позволяют боксеру усваивать технику бокса, не опасаясь угрозы со стороны противника.

Первоначально снаряд предназначался для постановки ударов. Но возможности использовать этот снаряд оказались более широкими. Тренер, пользуясь лапами, позволяет боксеру наносить удары одиночные, двойные, серийные, повторные, одновременно проверяя, насколько правильны движения рук, ног, туловища. Перемещаясь в различных направлениях и предлагая с помощью различных положений лап выполнить тот или иной удар, тренер побуждает боксера к маневрированию, заставляет его атаковать, контратаковать, наносить удары на отходе и подготавливать комбинации и серии маневрированием, финтами и другими способами.

Однако тренер не должен превращать упражнения на лапах в своего рода боксирование с упражняющимися.

Каждым положением лап тренер пользуется для того, чтобы боксер мог повторять упражнение (удар, серию и т. п.), пока не заучит его. Все задачи, перечисленные выше, которые можно разрешить с помощью упражнений на лапах, тренер ставит поочередно. Главное, что дают лапы — это возможность усвоить конкретный прием ближнего боя, доведя его до полной автоматизации.

Намечая во время упражнений с лапой тот или иной удар, тренер заставляет боксера применять различные защиты.

По существу, техника, которой должен овладеть боксер, может быть разучена в упражнениях с лапой. Однако, если лапами пользоваться неумело, можно сформировать и закрепить неправильные, ошибочные навыки. Приходилось наблюдать даже на тренировочных занятиях с мастерами, например с участниками сборной команды СССР, как тренер, широко ставя лапы, понуждал боксера наносить удары в плоскостях и направлениях, которые никогда не встречаются в бою на ринге.

Из опыта и наблюдения мы пришли к заключению, что лапы следует держать, размещая их на вертикальной линии соответственно линии голова — туловище боксера. Если же нужно поместить лапы на одном уровне (например, для упражнений в боковых ударах в голову), они должны быть максимально сближены так, чтобы боксер наносил удары и левой и правой рукой примерно в одну точку — в голову противника.

Материалы для упражнений с лапами выбирают строго индивидуально.

В индивидуальных занятиях в соответствии с индивидуальным планом каждого боксера тренер решает самые различные задачи. Назовем основные из них:

- проверка техники ударов, исправление ошибок в положении и движении рук, ног, туловища, а также координационных ошибок;
- упражнения в маневрировании для подготовки и выполнения приемов ближнего боя;
- постановка в целом атакующих и контратакующих действий (в ответной и встречной формах); постановка защитных действий;
- выработка акцента в ударах (одиночных, повторных, комбинациях и сериях и т. п.).

Упражнения с лапами очень полезны потому, что они дают возможность выработать у боксера правильную координацию движений в приемах ближнего боя, закрепить правильные приемы, автоматизировать их. Удастся все это благодаря тому, что обстановка для упражнений спокойна, боксер не опасается противодействия партнера, а тренер в любой

момент может исправить возникшую у боксера ошибку, ускорить или замедлить темп упражнений или их элементов.

Тренер может ставить лапы под удары ученика, отходя от него, или наступая, или слегка передвигаясь вперед, назад в стороны и в промежуточных направлениях; Он может демонстрировать удары, заставляя ученика применять защиты, а затем переходить в контратаку. Иными словами, тренер может создавать обстановку, близкую к боевой, но исключая момент опасности, а значит — спокойную, не нервную боксера. Но главная задача тренера — поставить с помощью лап удары, комбинации и серии, а для этого лучше всего использовать упражнения на месте, без передвижений.

Чтобы создать необходимые для упражнений условия, тренер должен знать, как пользоваться лапами, как держать их и ставить под удары, в каком порядке разучивать с боксерами упражнения.

Укажем на основные требования. Лапы следует держать целевой точкой вниз для ударов снизу и внутрь — для боковых ударов. Для отдельных боковых ударов, с которых начинается серия, рекомендуется ставить лапу целью наружу (предельно поворачивая руку).

Для двойных, повторных и серийных ударов снизу одну лапу ставят целевой точкой вниз, а другую — накладывают сверху на тыльную часть (перчатку) первой лапы, чтобы создать достаточное сопротивление ударам. Для коротких прямых ударов лапу поворачивают целевой точкой вперед.

Для ударов снизу лапы держат примерно на высоте солнечного сплетения ученика или чуть выше, а для боковых ударов — на высоте его головы.

Мы уже указывали, как важно, чтобы для всех ударов лапы были помещены в одной плоскости с вертикальной линией, проходящей через середину головы и туловища боксера, или пересекали эту линию. Ни в коем случае нельзя, чтобы лапа была правее или левее этой плоскости: широко поставленные лапы могут выработать у боксера неверный навык, и в боевой обстановке он станет наносить удары мимо цели, промахиваться.

Наконец, во время упражнений нельзя перемещать лапы навстречу удару боксера. Кажущийся эффект, производимый громким звуком удара, не нужен. Встречное движение лапы не дает возможности поставить у боксера точный акцентированный удар, боксер не сможет правильно рассчитать дистанцию удара, его силу, резкость и необходимое время, не научится вовремя сжимать кулак.

После того как удар коснется цели, тренер делает небольшое уступающее движение для того, чтобы сберечь свою руку от ушиба.

Необходимо во всех случаях указывать боксеру, что удар должен попадать точно в целевую точку лапы, иначе, направленный ниже, он может нанести травму запястью.

Удар снизу правой, в туловище. Постановку ударов на лапах начинают с этого удара, а не с удара левой, потому что боксер легче схватывает координацию движений, если начинает упражнения более развитой правой рукой (имеется в виду, что боксер не левша).

Тренер подставляет под удар правую лапу — целевой точкой вниз; локоть опущен, лапа — на уровне солнечного сплетения боксера. Положение ног и туловища тренера — произвольное, но лучше ставить ступни параллельно, на ширине плеч, носки на одной линии, колени не напряжены.

Боксер проделывает упражнения из учебной (фронтальной) позиции. Тренер следит за тем, чтобы боксер вовремя переносил вес тела с ноги на ногу, делал поворот в тазобедренном суставе и, выпрямляя туловище и ноги, следил за положением и движением бьющей руки, страховкой и координацией движений в целом.

Сначала удар разучивают с переносом веса тела на разноименную (по отношению к бьющей руке) ногу, затем боксер распределяет вес тела равномерно на обе ноги, наконец, переносит вес тела на одноименную ногу.

Сигналом для боксера служит постановка лапы в определенное положение. В данном случае, как только тренер поставит правую лапу целевой поверхностью вниз, боксер должен

нанести удар снизу правой. Тренер предварительно улавливается, какой из ударов должен быть выполнен — с переносом веса тела на правую или левую ногу и т. п.

Удар снизу левой в туловище (рис. 77, а). Для этого удара тренер ставит целевой точкой вниз левую лапу. Во всем остальном действия тренера и боксера такие же, как и для удара правой, но выполняются они другой рукой и все движения направлены в другую сторону.

Это относится ко всем остальным ударам левой. Поэтому для ударов левой мы будем указывать только, какую лапу подставляет под удар тренер.

Удар снизу правой в голову (рис. 77, б). Тренер ставит правую лапу целевой точкой вниз на высоте подбородка боксера.

Удар снизу левой в голову. Для выполнения этого удара тренер подставляет левую лапу.

Удары снизу левой — правой в туловище. Тренер ставит под удар одну лапу, накрывая ее сверху (с тыльной стороны) другой. Подставляет эту или другую лапу — в зависимости от того, какой удар боксер наносит с акцентом. Большей частью акцентируют не первый, а второй удар. Когда боксер делает акцент на втором ударе — правой, то тренер должен подставить под удар левую лапу, накрывая ее правой.

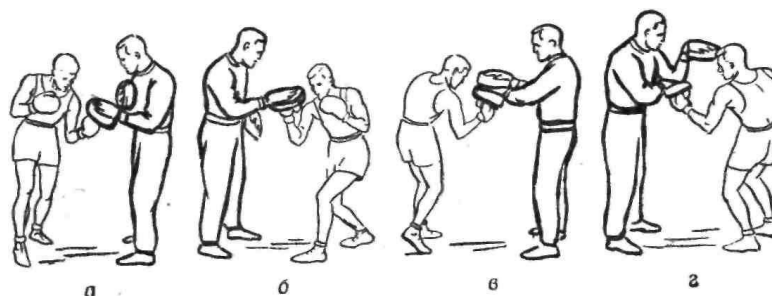


Рис. 77. Удары снизу

Удары снизу правой — левой в туловище. Тренер подставляет правую лапу, накрывая ее левой, так как акцент лучше делать на втором ударе.

Для упражнений в двойных ударах снизу в голову лапы ставят несколько выше — нижнюю на высоте подбородка боксера.

После того как будут разучены на лапах двойные удары снизу в туловище и голову, приступают к изучению серий из трех и четырех ударов снизу. Положение лап будет зависеть от того, на каком ударе боксер делает акцент. Лучше всего делать акцент на заключительном ударе серии. Поэтому, если последний акцентированный удар будет сделан правой рукой, тренер помещает сверху правую лапу (рис. 77, в), если же левой, то левую (рис. 77, г).

Боковой удар правой в голову (рис. 78, А). Тренер выдвигает вперед правую лапу целевой точкой внутрь (навстречу удару) на высоте подбородка боксера так, чтобы он мог нанести удар согнутой в локте рукой, не делая шага вперед. Обязательно нужно делать лапой небольшое уступающее движение, так как удар очень сильный.

Удар левой в голову. Тренер выдвигает левую лапу.

Боковые удары в туловище (рис. 78, Б). Тренеру следует держать лапы ниже, на высоте солнечного сплетения боксера.

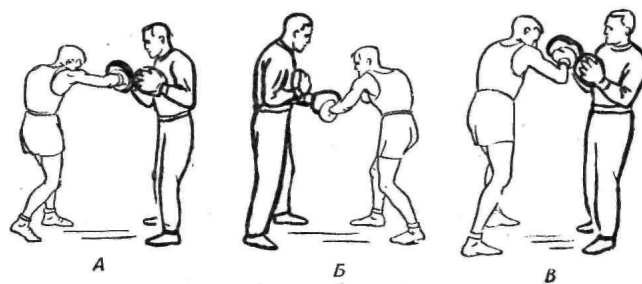


Рис. 78. Боковые удары

Боковые удары правой — левой (и левой — правой) в голову (рис. 78, В). Тренер помещает обе лапы на высоте подбородка, слегка подвигая к средней вертикальной линии головы и туловища ту руку, в которую будет нанесен удар. Лапы нужно держать целевой поверхностью внутрь, но слегка развернув их (немного поворачивая руки внутрь). В момент удара тренер делает уступающее движение лапой, а другую лапу подвигает к средней вертикальной линии.

Для боковых ударов правой — левой (и левой — правой) в туловище лапы следует опустить несколько ниже — на высоту солнечного сплетения боксера. Так же, как после постановки на лапах ударов снизу, следует разучить и серии боковых ударов в голову, а затем в туловище. Сначала овладевают умением наносить трехударные серии, затем четырехударные с акцентом на последнем ударе.

До сих пор отдельные, двойные и серийные удары боксеры разучивали на месте, без движения вперед, координационно сочетая их с переносом веса тела с ноги на ногу и поворотом разной амплитуды.

Затем приступают к разучиванию серий однотипных ударов (в туловище или голову) с небольшим продвижением вперед или назад. Нанося удары по лапам, боксеры продвигаются, делая небольшие шаги.

Для движения вперед боксер наносит удар правой рукой, делая небольшой шаг вперед левой ногой, а с ударом левой — шаг правой.

Для движения назад боксер наносит удар правой и делает небольшой шаг назад правой же ногой, а с ударом левой — левой ногой.

Чтобы побудить боксера наносить удары с шагами вперед, тренер, подставляя лапы, слегка отходит назад; а для того, чтобы боксер наносил удары при отходе назад, слегка надвигается на него, делая небольшие шаги вперед. Такую координацию движений боксерам не всегда удастся усвоить сразу. Поэтому вначале боксеры должны делать все движения медленно, а затем постепенно убыстрять их, пока не научатся выполнять их быстро и слитно.

Следующее упражнение заключается в том, что первые удары серии боксер наносит на месте, а последний, акцентированный, удар в туловище или голову — с шагом в сторону, перенося вес тела на одноименную бьющей руке ногу. Заключительный акцентированный удар правой боксер делает с шагом вправо; удар левой — с шагом влево. Если заключительный удар боксер наносит в голову, тренер поднимает лапы на высоту его подбородка. Такие же шаги с заключительным акцентированным ударом можно делать вперед, назад и в промежуточных направлениях, например вперед-влево, назад-вправо. Во всех случаях тренер, чтобы побудить боксера сделать удар с шагом в каком-либо направлении, сам перемещается и перемещает лапы в ту же сторону, вначале давая боксеру задание двигаться в нужном направлении.

Короткие прямые удары в голову. Для удара правой в голову тренер подставляет правую лапу, которую держит целевой точкой вперед, к боксеру, локоть опущен (рис. 79). Для удара левой в такое же положение тренер ставит левую лапу.

Комбинация из разнотипных ударов. Двухударных комбинаций довольно много. Укажем, какое положение лап должно быть для постановки наиболее часто применяемых

комбинаций.

Боковой удар правой в голову — снизу левой в туловище. Правая лапа находится на высоте подбородка боксера целевой точкой к удару, правый локоть опущен, предплечье вертикально. Левая лапа у правого локтя, целевой точкой вниз. Предплечье горизонтально, лапа немного повернута к боксеру навстречу удару.

Для бокового удара левой в голову — удара снизу правой в туловище расположение лап обратное.

Такое же положение лап должно быть в том случае если боксер сначала наносит удар снизу, а затем боковой в голову.

Удар снизу левой в туловище — короткий прямой правой в голову (рис. 80). На этой комбинации следует задерживаться подольше: она очень удобна и действенна в боевой обстановке.

Левая лапа целевой точкой вниз расположена у локтя правой руки. Правая лапа направлена целевой точкой вперед, предплечье вертикально.

Если удар снизу боксер наносит правой, а короткий прямой — левой, расположение лап обратное. Таким же образом располагают лапы в том случае, если первым наносят короткий прямой удар в голову, а вторым — удар снизу в туловище.



Рис. 79. Короткие прямые удары в голову



Рис. 80. Удар снизу левой в туловище — короткий прямой правой в голову

Для боковых ударов в голову и туловище лапы ставят целевой поверхностью внутрь — одну на высоте подбородка, другую на высоте солнечного сплетения боксера.

Для серий из трех и четырех ударов лапы большей частью располагают так же, как для комбинаций из двух ударов. Исключение составляет постановка лап для так называемых крестообразных четырех ударных серий.

Так, например, чтобы боксеру было удобно выполнить серию ударов — боковой левой в голову — снизу правой и левой в туловище — боковой правой в голову, тренер ставит правую лапу на высоте подбородка боксера, опустив локоть правой руки, а левую лапу помещает у локтя правой руки целевой поверхностью вниз. Первый удар левой в голову он принимает, поворачивая лапу наружу (предельно поворачивая руку и поднимая локоть, рис. 81, А), и пока боксер наносит удары снизу по левой лапе, поворачивает правую лапу целевой точкой внутрь и принимает на нее боковой удар правой (рис. 81, Б). Можно первый удар принимать на правую руку, не поворачивая лапу наружу, а для заключительного удара левой в голову повернуть правую лапу целевой точкой наружу (рис. 82, А, Б).

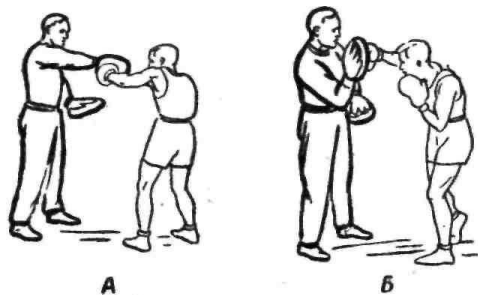


Рис. 81. Положение лап для четырех-ударной крестообразной серии

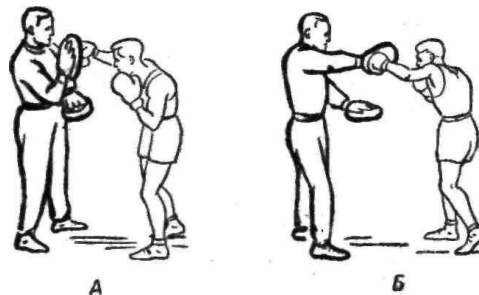


Рис. 82. Положение лап для четырех-ударной крестообразной серии

С помощью лап ставят не только удары, но и защиты. Особенно важно это для постановки активных защит. Тренер может выполнить лапой любой удар, который боксер должен прервать защитой, а затем нанести ответный удар по другой лапе, установленной тренером.

Так, например, тренер демонстрирует удар снизу левой. Боксер защищается подставкой левого локтя и отвечает боковым или коротким прямым ударом правой в голову.

Очень полезно разучить с помощью лап активную защиту нырком (рис. 83). Так, например, на показанный тренером боковой удар левой боксер делает нырок, отвечает боковым правой в голову и затем снизу левой в туловище, для чего тренер соответственно подставляет лапы.

Прибегая к упражнениям на лапах, тренер может проверить все защиты и сделать их активными: каждая защита становится исходным положением для ответной комбинации или серии ударов.



Рис. 83. Активная защита нырком

После выполнения серий ударов на лапах наносят повторные удары. Для ударов снизу лапы ставят целевой точкой вниз, накладывая их одну на другую (сверху — одноименная удару рука). Для повторных боковых ударов положение лап такое же, как и для одиночных ударов.

Для повторных ударов снизу в туловище — голову лапы ставят так же, как для удара снизу и короткого прямого. Только лапу, помещенную сверху, тренер направляет целевой точкой вниз, для чего сгибает кисть в лучезапястном суставе (см. рис. 77, г).

Выход из ближнего боя. Упражняясь на лапах, можно разучивать и выход из ближнего боя. Для этого следует повторить все описанные раньше способы выхода из ближнего боя. Так, боксер может оттолкнуться перчатками от плечей тренера и с шагом назад отойти на дальнюю дистанцию или нанести заключительный удар комбинации, например короткий прямой удар по лапе, и сделать шаг назад или с шагом назад нанести прямой удар левой и выйти на дальнюю дистанцию и т. п. Во всех этих случаях полезно приучать боксера вслед за выходом немедленно наносить удар, для чего тренер подставляет лапу соответственно удару, который должен нанести боксер. Кроме того, каждый раз, делая шаг назад, боксер должен выпрямлять вперед левую руку, страхуя себя от возможной контратаки.

Очень действен выход из ближнего боя с нырком. Так, тренер может показать боксеру,

находящемся в прямой позиции, **боковой удар левой**. В ответ на движение левой руки тренера боксер выполняет **нырок вправо**, делая небольшой шаг вправо, и выходит из ближнего боя, а затем отвечает коротким прямым правой в голову — в подставленную правую лапу тренера.

Такое же движение, но в левую сторону боксер делает от бокового удара тренера правой.

Вхождение в ближний бой. На лапах необходимо также разучивать и способы вхождения в ближний бой.

Если тренер учит боксера входить в ближний бой во время атаки, то заранее подбирает атакующий удар, комбинацию или серию ударов, которыми боксер должен действовать вслед за его ударом. Затем тренер начинает упражнение, передвигаясь вперед, назад или поворачиваясь направо и налево и этим самым заставляя боксера маневрировать, а затем ставит лапы так, чтобы боксер мог атаковать и войти в ближний бой условленным способом. Вначале упражнение разучивают в медленном темпе, а затем постепенно ускоряют до предельно быстрого.

Так же разучивают и способы вхождения в ближний бой с помощью активной защиты, то есть в момент атаки противника.

Тренер, изображая противника, передвигается перед боксером на дальней или средней дистанции, заставляя его маневрировать. Затем, выбрав удобный момент, атакует боксера условленным ударом, с тем чтобы он применил намеченную защиту и вошел с помощью контратаки в ближний бой. Эти упражнения также выполняют сначала медленно, а затем быстрее и быстрее.

Тренер может демонстрировать атаку любым ударом, но лучше всего здесь подходят прямые и боковые удары левой и правой в голову.

На рис. 84 показано, как боксер входит в ближний бой на атаку прямым левой в голову, делая небольшой шаг и уклон влево, а затем наносит встречный прямой удар правой в голову и продолжает атаку левой рукой.

Разучивая способы вхождения в ближний бой, тренер обычно заранее договаривается о способах атаки, защиты и контратаки. Но если боксер много раз тренировался с тренером, привык к нему, то упражнения можно строить по-иному. Тренер может условиться, что на определенное положение лап боксер ответит определенным, только одним способом. Тогда положение лап может служить сигналом для действий боксера и поможет развить у него быстроту реакции.

С подготовленными боксерами можно разучивать для вхождения в ближний бой и такие сложные приемы, как перекрестный удар в голову (кросс). Для этого тренер демонстрирует удар левой в голову, поверх левой его руки боксер наносит удар в подставленную правую лапу (рис. 85) и развивает атаку другими ударами.

Упражнения на лапах можно бесконечно разнообразить, и тренеру здесь предоставляется большой простор для творчества. Это особенно важно в тех случаях, когда надо подбирать упражнения индивидуально, например чтобы исправить недостатки боксера или разучить с ним комбинацию для предстоящего соревнования и т. п. Одно из положений лап для совершенствования в трех- или четырехударной серии в туловище и голову показано на рис. 86.



Рис. 84. Вхождение в ближний бой со встречным прямым ударом правой в голову

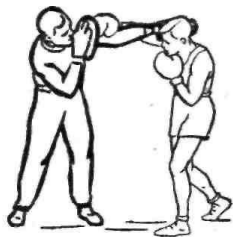


Рис. 85. Вхождение в ближний бой с перекрестным ударом правой в голову

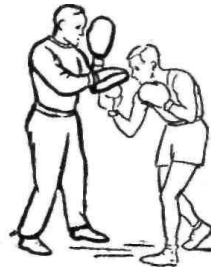


Рис. 86. Положение лап для совершенствования в сериях ударов

Упражнения в технике ближнего боя с партнером

Все упражнения для ближнего боя в одной и двух шеренгах, на лапах и другие не могут заменить упражнений с партнером. Только упражняясь с партнером, боксер сможет выработать необходимые для соревнований умения и навыки. Во время упражнений с партнером складывается обстановка, наиболее близкая к действительному бою на ринге, а, следовательно, навыки, вырабатываемые в такой обстановке, наиболее близки к боевым.

Упражнения с партнером могут быть **групповые** и **индивидуальные**. В первом случае группе, разбитой на пары, тренер дает общее задание, во втором — каждой паре или отдельно тренирующейся паре — самостоятельное, индивидуальное задание.

В групповых занятиях лучше всего последовательно знакомить боксеров с техникой и тактикой ближнего боя. Если же нужно готовить боксера к соревнованиям, особенно с определенным противником, или исправить недостатки у того или иного боксера, или приучить боксера по-разному действовать против различных противников во всех этих случаях тренер прибегает к индивидуальным, заданиям для каждого боксера.

Остановимся на особенностях групповых упражнений с партнером. Обычно партнеры выполняют упражнения по очереди; если один атакует, второй защищается, и наоборот. Также по очереди боксеры выполняют задание, если оно содержит активную защиту от атаки, то есть защиту, сочетаемую с последующей контратакой. Вначале упражнения выполняют медленно, а затем постепенно увеличивают их темп, но в любом случае боксеры не должны наносить удары сильно и резко, чтобы не превращать упражнения в бой.

Задания для упражнений с партнерами имеют следующую последовательность. Вначале боксеры учатся правильно наносить отдельные короткие удары в туловище, в голову и защищаться от них — один из партнеров наносит удар, другой применяет защиту. Затем защищающийся присоединяет к защите контрудар, нанося его по перчатке атакующего. Дальнейшее усложнение заключается в том, что контратакующий наносит удар партнеру (не по перчатке), а тот, в свою очередь, защищается.

После одиночных ударов разучивают двойные комбинации из разнотипных ударов, серий, повторные удары, а также приемы выхода из ближнего боя и вхождения в него.

Такую последовательность заданий следует сохранять для группового обучения, индивидуальные же занятия содержат специально подобранные упражнения для каждого боксера в отдельности.

Например, у боксера плохо получаются трехударные серии. Ему дается задание разучить серию: удары снизу правой, левой в туловище — боковой правой в голову. Его партнер, естественно, получает задание защищаться от этой серии, например от ударов снизу, подставкой локтя; от бокового удара в голову — нырком. Наблюдая за упражняющимися, тренер сможет определить, почему у боксера не получается эта серия — из-за лишней скованности движений или из-за неправильной их координации. Выяснив, он дает нужные указания боксеру. Он может также установить необходимый темп упражнения и тем самым помочь боксеру быстрее овладеть разучиваемыми движениями.

Другой пример. Боксер готовится к состязанию с противником, о котором известно, что

он часто пользуется в бою прямым ударом левой и предпочитает действовать на дальней дистанции. Тренер подбирает два-три способа вхождения в ближний бой в момент атаки прямым левой и предлагает боксеру разучить их. Партнер соответственно получает задание атаковать боксера с дальней дистанции прямым ударом левой.

Можно разучить с партнером способы занятия руками внутреннего положения в позиции противника и использовать его для действенных ударов.

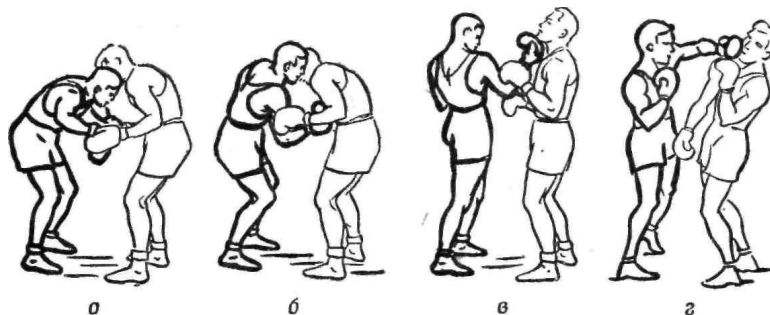


Рис. 87. Занятие внутреннего положения в позиции противника и развитие атаки

На рис. 87 показано, как боксер, положив предплечья на предплечья противника сверху, разводит его руки в стороны и заняв внутреннее положение, наносит повторный удар снизу правой в туловище — голову, а затем боковой удар левой в голову.

Такого рода примеров можно привести очень много. Здесь важно лишь указать, что тренер готовит задания для упражнений с партнером, изучив особенности боксера и исходя из задач, которые он ставит перед ним. Более сложной формой упражнений с партнером служит условный и вольный бой.

Условный бой отличается от предыдущих упражнений в парах тем, что боксеры, получая определенное задание, произвольно, а не по очереди выбирают момент для атаки и контратаки.

Так, например, один или оба боксера получают задание в ближнем бою занять руками внутреннее положение в позиции противника и нанести удары снизу. Может быть дано указание входить в ближний бой определенным способом или выходить из боя и т. п.

Для ведения условного боя обычно тренер дает один, редко — два задания. Однако, если это необходимо, он ставит перед боксером несколько различных задач или одно, но широкое задание (например, оттеснить противника к канатам и в угол ринга и вести ближний бой).

Вольный бой — боевое упражнение, в котором боксеры применяют, исходя из обстановки, все разученные ими технические и тактические приемы.

И условный и вольный бой боксеры ведут обычно на ринге. В этом случае задания, носящие технический характер, неизбежно сочетаются с тактическими заданиями.

При ведении вольного боя боксеры также могут иметь задания (оно дается обоим боксерам, или только одному, или только его партнеру). Можно и не давать задания, но тогда тренер должен подобрать такого партнера, чтобы побудить боксера действовать определенным образом. Например, партнер может быть ростом выше или ниже боксера, легче или тяжелее его, быстрее или медленнее, предпочитать определенные приемы и т. п. В каждом таком случае определенная боевая манера партнера должна побудить боксера выбрать нужные средства, чтобы успешно противодействовать ему. Требование не бить резко и сильно сохраняется и для вольного боя. В полную силу и резко можно наносить удары только по боксерским снарядам и в состязаниях.

Упражнения в вольном бою могут быть использованы и для выработки специальной выносливости. Для этой цели обоим боксерам дают задание вести ближний бой в достаточно быстром темпе, по возможности не выходить из ближнего боя и немедленно входить в него, если ближняя дистанция будет по какой-либо причине разорвана.

В зависимости от этапа подготовки или подготовленности боксеров они могут так вести бой в течение одного, двух или трех раундов, избирая приемы по своему усмотрению, но не выходя на дальнюю дистанцию. Такого рода упражнения помогают выработать у боксеров специальную выносливость в ближнем бою.

Упражнения в приемах ближнего боя на боксерских снарядах

Для упражнений в технике ближнего боя, задача которых – автоматизировать движения, сделать их привычными и непринужденными, а также выработать специальную выносливость боксера, применяют боксерские снаряды: мешок, стенку, тяжелую грушу (с горохом или водой) и пневматическую (надувную) грушу.

Со всеми этими снарядами боксеры уже познакомились раньше, разучивая приемы боя на дальней дистанции.

Но для того чтобы упражняться на этих снарядах в приемах ближнего боя, боксерам нужно сначала разучить приемы без партнера, затем на лапах и в упражнениях с партнером. Только после того, как боксеры усвоят технику того или иного приема (или комбинации, серии), можно приступить к разучиванию их на снарядах.

В уроке на снарядах боксеры упражняются после тренировки с партнером или условного и вольного боя, переходя с более тяжелых по весу снарядов на более легкие.

На мешке боксер упражняется 2—3 раунда; на стенке и подвесной груше — по 1—2 раунда, на пневматической груше — 2—3 раунда.

Одним из наиболее полезных снарядов нужно считать мешок (рис. 88). Для упражнений на этом снаряде боксеру приходится затрачивать примерно такие же усилия, как и в ближнем бою.

Мешок подвешивают так, чтобы его нижний край находился на высоте пояса боксера. Верхнюю часть мешка следует закрепить растяжками, чтобы он не вращался. Это нужно сделать в том случае, если боксер для точности ударов обозначит на мешке (мелом или краской) целевые точки на высоте солнечного сплетения и головы условного противника.

Перед выполнением упражнений нужно очень тщательно бинтовать руки. Выполняют упражнения на снаряде — мешке в той же последовательности, в какой разучивают приемы ближнего боя, то есть начинают с одиночных ударов, затем переходят к двухударным комбинациям и, наконец, к сериям ударов. Можно также упражняться в некоторых приемах выхода из ближнего боя и входа в него.

Вначале упражнения выполняют из учебной позиции и только на ближней дистанции. Позже можно переходить с дальней дистанции на ближнюю и обратно, перемежать приемы дистанционного и ближнего боя.

Тренер тщательно следит за правильной координацией движений, своевременной страховкой и исправляет возникающие ошибки. Особенно нужно следить за страховкой, что относится и к упражнениям на других снарядах.

Другой боксерский снаряд — стенка (рис. 89). Упражняться на ней (в приемах ближнего боя) можно только в ударах снизу и коротких прямых ударах. Поэтому стенкой пользуются обычно для индивидуальных упражнений в тех случаях, когда нужно поставить эти удары или закрепить комбинации, например удар снизу левой в туловище — короткий прямой правой в голову (короткий прямой правой в голову — снизу левой в туловище) и т. п.



Рис. 88. Упражнение на боксерском мешке



Рис. 89. Упражнение на боксерской стенке



Рис. 90. Упражнение на подвесной груше

Тяжелая груша (рис. 90) с горохом или с камерой, наполненной водой, удобна для упражнений в ударах в голову — снизу, боковых и коротких прямых ударов. Наиболее удобно ставить на груше короткие прямые удары в голову.

Пневматическая (надувная) груша на платформе используется больше как средство тренировки, улучшающее специальную выносливость боксера, развивающее силу мышц, особенно плечевого пояса, и быстроту движений боксера.

В уроке боксер обычно упражняется на трех снарядах в общей сложности 4—8 раундов.

На всех названных снарядах можно разучивать разнообразные приемы — от простейших до наиболее сложных и точно координированных. Очень важную деталь техники боксера — умение акцентировать удар можно приобрести только упражняясь на снарядах. По заданию тренера боксер выделяет один из ударов, делая его более резко, с акцентом. Затем он может делать акцент на каждом втором ударе — в комбинациях, каждом третьем или каждом четвертом — в сериях.

Систематически включая в уроки упражнения на снарядах, тренер помогает боксерам закрепить правильную технику и автоматизировать свои движения.

В дальнейшем, когда боксер овладеет разнообразными приемами и научится применять их на разных дистанциях, в упражнениях на снарядах он также будет сочетать приемы ближнего боя с приемами, характерными для дальней и средней дистанций, то есть упражняться в ведении комбинационного боя.

ТАКТИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БОКСЕРА В БЛИЖНЕМ БОЮ

При обучении боксеров технике ближнего боя тренер все время указывает, для какой цели употребляет в бою разучиваемый прием, в какой обстановке и из какого исходного положения его выгоднее применить и т. п. Так тренер мало-помалу знакомит боксера с тактикой, в частности — с тактикой ближнего боя.

Обучение технике всегда сочетают с обучением тактике, Одно сопутствует другому, они взаимно дополняют друг друга.

Но наступает время, когда тактические знания боксеров должны стать более глубокими.

Для этой цели применяют ряд последовательных заданий, с помощью которых тренер добивается индивидуального тактического совершенствования боксера. Эти задания подбирают в соответствии с индивидуальными особенностями боксера так, чтобы, во-первых, он мог наивыгоднейшим образом использовать в бою свои лучшие стороны (физические силы, любимые приемы и т. п.) и, во-вторых, наилучшим образом приспособиться к боевым действиям противника, то есть воспользоваться слабыми его сторонами — особенностями его физического развития, его привычными приемами, ошибками, недостаточной волевой подготовленностью.

Для того, чтобы боксер мог непрерывно совершенствоваться в тактике, недостаточно

только одних бесед и разъяснений. Нужно, чтобы он практически в боевой обстановке научился ставить перед собой различные тактические задачи и осуществлять свой план, свои намерения в ходе боя.

Поэтому следует использовать в тренировке условный и вольный бой, для того чтобы практиковаться в действиях на ближней дистанции не только для технического совершенствования, но и для улучшения тактики боксера.

Тактическое совершенствование боксера осуществляется с помощью тактических заданий. Задания можно давать: самому боксеру (например, маневрировать, оттесняя партнера в угол, где и атаковать серией ударов); его партнеру, чтобы создать для боксера определенную обстановку, которую он должен преодолеть (например, действовать прямыми ударами на дальней дистанции, не позволяя боксеру сближаться); наконец, и боксеру и его партнеру. В последнем случае боксеры получают обычно противоположные задания. Так, если одному предлагают непрерывно сближаться и действовать на ближней дистанции, то другому наоборот — действовать на дальней дистанции, а при сближении выходить из ближнего боя, разрывая дистанцию и в каждом удобном случае прерывать ближний бой защитными действиями.

Покажем на нескольких примерах наиболее типичные задания, которые следует давать боксерам.

Так, боксера, обладающего крепким сложением и достаточной физической силой, но относительно невысокого роста нужно научить действовать против более высокого партнера, который в связи с этим предпочитает вести бой на дальней дистанции.

Боксеру можно дать такие задания:

- сближаться, делая уклоны влево (с шагом левой ногой вперед и влево) и вправо (с шагом правой вперед и вправо) и избегая ударов партнера; атаковать в удобный момент в Голову или туловище, войти в ближний бой, применив серии ударов, а затем стараться не разрывать дистанции. Этим же способом боксер может оттеснить партнера в угол или к канатам ринга;

- вызвать партнера на удар, несколько отступая и намеренно открывая голову, чтобы побудить его к атаке;

- когда удастся вызвать партнера на удар, применить уклон или нырок и сблизиться, заставив противника промахнуться. Использовать этот момент для того, чтобы развить контратаку серией ударов; после этого не прерывать ближнего боя.

Если партнер пользуется защитной позицией и не дает наносить удары или же пытается обхватить боксера, следует неожиданно нанести удар снизу в голову между его руками и продолжить ближний бой (рис. 91).



Рис. 91. Удар снизу (против обхвата)

Может случиться, что в группе тренирующихся не удастся подобрать для боксера такого партнера, который был бы выше его ростом. В таком случае партнер может быть с такими же данными, что и боксер, но он получает задание действовать так, как действовал бы более высокий боксер, то есть вести бой на дальней дистанции, выходить из ближней дистанции, прерывать ближний бой.

Иногда боксеру не удастся выполнить задание в условном или вольном бою. Тогда лучше предложить ему поупражняться в технике действий, составляющих задание, — повторить уклоны, сочетаемые с движением вперед, защиту от ударов партнера, проделать все это в медленном темпе с партнером, затем в бою с тенью, на лапах — сделать все, чтобы техника боксера улучшилась и не ограничивала бы его действий во время боя.

Совершенно другой характер носит задание боксеру, которому не свойствен ближний бой и выгоднее избегать сближения. В этом случае рекомендуются следующие задания:

- быстро маневрировать по рингу в разных направлениях, упорно сохраняя дальнюю дистанцию и длинными прямыми ударами не давая партнеру сближаться;

– в момент сближения применять короткую и очень быструю серию ударов, после которой немедленно отходить на дальнюю дистанцию (с прямым ударом левой);

– использовать защитные позиции, применяя защиты наложением предплечий — остановкой, не давая партнеру наносить боковые удары снизу во время сближения; прижиматься грудью к партнеру (но не держать его), использовать в этот момент наложение рук сверху и снизу (также без захватов).

Очень часто среди боксеров встречаются физически сильные, невысокого роста спортсмены, не обладающие быстротой и стремящиеся к ближнему бою потому, что в нем они могут проявить свою силу, а на дальней дистанции противники легко их переигрывают. Как строить ближний бой против такого партнера?

В ближнем бою основным средством в этом случае будет быстрота действий. Ведь вовсе не обязательно противопоставлять такому партнеру бой на дальней дистанции. Если боксер любит ближний бой, а его партнер также стремится действовать вплотную, то можно поставить боксеру задачу переиграть партнера именно на ближней дистанции.

Для этого необходимо:

– не давать партнеру действовать в ближнем бою непрерывно; бой нужно прерывать, отходя короткими шагами назад или в сторону, с тем, чтобы немедленно вернуться на ближнюю дистанцию и неожиданно нанести одну-две серии ударов прежде, чем партнер успеет возобновить боевые действия;

– вести комбинационный бой, то есть чередовать действия на дальней, средней и ближней дистанциях, неожиданно их изменяя, не давая партнеру приспособиться к действиям боксера;

– использовать характерное для таких партнеров движение вперед, стремление сблизиться, заставляя партнера «проваливаться» в канаты и осыпая его сериями ударов прежде, чем он сможет собраться и занять удобную боевую позицию.

Основное указание боксеру: действовать быстро и разнообразно, ни в коем случае не вести встречный бой, не идти на обмен ударами; такого партнера можно только переиграть терпением и быстротой действий; только этим боксер сумеет ликвидировать преимущество партнера в силе.

Можно встретить боксеров, достаточно подготовленных и уверенно владеющих разнообразными приемами ближнего боя, сравнительно равных по спортивному мастерству.

Это наиболее трудный случай для построения тактического плана.

В самом деле, если партнер разносторонне подготовлен и уверенно владеет средствами боя на всех дистанциях, как нужно строить бой против него, какое задание лучше дать боксеру?

Противодействие такому партнеру требует от боксера большой собранности и внимания, но не напряжения — в каждую свободную от непосредственных боевых действий паузу спортсмен должен расслаблять мышцы, чтобы затем с большей быстротой действовать в бою. Быстрота не только движений, но и самих боевых действий и быстрая их смена — вот что должно отличать искусного боксера, стремящегося переиграть равного ему по подготовленности партнера. Поэтому здесь, например, нельзя вести непрерывный бой только на ближней дистанции. Нужно действовать очень разносторонне, сменяя дистанции именно в те моменты, когда партнер менее всего этого ожидает. Комбинационный бой, в котором боксер широко использует финты, отвлекающие маневры, смену темпа, а операции в ближнем бою выполняет предельно быстро — таким должен быть тактический план боксера.

К встрече с противником такого типа обязательно нужно готовить тактические и технические новинки и действовать в бою не так, как он ожидает.

Разумеется, и противник не будет бездейственным и тоже что-либо подготовит. Но если боксер начнет действовать быстро и энергично, он заставит противника проявить себя и разгадает его тактические намерения.

Своеобразно приходится действовать в ближнем бою против боксера-левши. Боксер

должен всегда быть готовым ко встрече с левшой. Левши — опасные противники. На олимпийских играх и в соревнованиях на первенство Европы выступало большое число боксеров-левшей, многие из которых выходили в финал. Для того чтобы не оказаться на соревнованиях в непривычных, неожиданных условиях, боксер должен учиться действовать против левши во время тренировки и специально разучивать способы противодействия.

Задание боксеру состоит в следующем. У левши наиболее опасны удары слева. Чаще всего левша предпочитает вести бой на дальней дистанции, где он всегда опаснее противнику, которому непривычна правосторонняя боевая позиция. Но хотя ближняя дистанция и лишает левшу этого преимущества, в ближнем бою он остается очень опасным, и внимание боксера к левой руке противника не должно ослабевать.

Боксеру следует, во-первых, занять не обычное положение в ближнем бою, а несколько измененное: опираться головой не о левое, а о правое плечо партнера. Тогда голова боксера будет более защищена от левой руки противника, голова которого будет более открыта для ударов правой руки боксера. Во-вторых, внимательно следя за левой рукой партнера-левши (или изображающего левшу), боксер должен применять активные защиты подставкой локтя от ударов снизу в туловище, остановкой и нырком от боковых ударов в голову, немедленно после защиты, переходя в контратаку, развиваемую серией ударов.

Действия боксера против левши в ближнем бою такие же, как и против обычного противника. Отличие заключается лишь в повышенном внимании к левой руке противника и в более активных действиях правой рукой.

Помимо широких заданий, общего плана действий, тренер может предложить боксерам и частные тактические задания, направленные на то, чтобы боксер подготовил и осуществил в ближнем бою какой-либо отдельный прием.

Так, боксеру можно предложить использовать наложение рук, чтобы раскрыть партнера, а самому занять удобное исходное положение для удара, с которого начнутся действия в ближнем бою. На рис. 92 показано, как боксер (справа), остановив удар противника левой рукой, занял удобное исходное положение, из которого он может нанести удар правой рукой и завязать ближний бой.

Боксер может применить финты для того, чтобы отвлечь внимание противника от подготавливаемых действий. На рис. 93 показано, как боксер (справа) умышленно промахивается правой рукой, вынудив противника прикрыться плечом, но одновременно открыться под удар левой.

Боксеру можно предложить выполнить забегание (вправо или влево). Боксер быстро обегает мелкими шагами партнера вправо или влево (рис. 94), делая 3—4 шага так, чтобы партнер вынужден был повернуться к нему лицом. Внимательно наблюдая за партнером, боксер ждет момента, когда он повернется к нему, неожиданно наносит боковой удар и завязывает ближний бой.

Таких частных заданий может быть очень много. Но нет надобности разучивать к каждому соревнованию большое количество отдельных приемов. Вполне достаточно, если боксер разучит три-пять новых приемов.

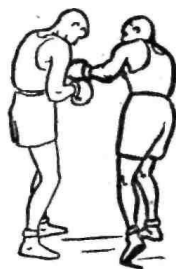


Рис. 92. Подготовка исходного положения для удара правой

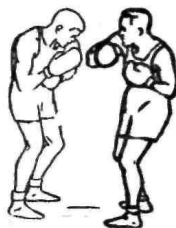


Рис. 93. Отвлекающее движение правой рукой для подготовки удара левой

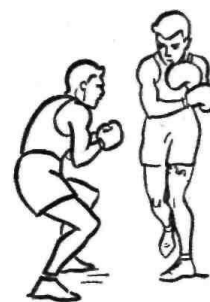


Рис. 94. Забегание

Групповые занятия

В течение ряда лет (с 1953 г.) автор вместе с заслуженным мастером спорта В. П. Михайловым руководил занятиями в Школе высшего спортивного мастерства при Государственном центральном ордена Ленина институте физической культуры, в которой занимались многие лучшие боксеры страны.

В занятиях большое внимание уделялось ближнему бою. Хотя участники группы были опытными боксерами, проверка в течение нескольких занятий показала, что без предварительного разучивания и относительно длительных упражнений без перчаток (в разомкнутом строю) боксеры не усваивают боевых упражнений в парах. Оказалось, что необходимо предварительно заучить предлагаемые комбинации или серии, добиться уверенного их выполнения, то есть достигнуть определенной автоматизации, прежде чем можно будет приступить к парным упражнениям.

Так, некоторым боксерам совершенно не удавались серии во время упражнений в парах. Но после того как, эти боксеры поупражнялись в сериях самостоятельно (в частности, на лапах или снарядах), они легко стали выполнять заданные упражнения в парах.

Мы убедились, что независимо от уровня подготовки спортсменов необходимо так строить упражнения, чтобы во время взаимного разучивания комбинаций и серий боксеры пользовались уже ранее разученными, автоматизированными приемами.

Мы много раз давали задание боксерам вести боевые упражнения не заученными приемами, а выбирая открытые целевые точки у партнера во время ближнего боя. Это было необходимо для того, чтобы убедиться, возможен ли организованный и эффективный ближний бой не разученными, а избирательными ударами, из которых по ходу боя и образуются серии.

Однако такие задания практически не выполнялись. Ближнего боя у боксеров не получалось. Наоборот, бой превращался в грубую борьбу, прерываемую односторонними или взаимными захватами, эмоционально неприятную боксерам.

Мы убедились, что поиски открытых мест в ближнем бою без конкретно подготовленных и автоматизированных серий не могут создать организованного четкого ближнего боя.

Наоборот, после того, как боксеры овладели рядом серий и комбинаций, ближний бой становился у них быстрым, четким и эффективным.

Много времени было уделено определению способов упражнений на снарядах. Наблюдая за тем, как упражнялись боксеры в тех случаях, когда они не получали конкретного задания, мы убедились, что они или наносили одиночные удары по снаряду, или же беспорядочно осыпали снаряд (в особенности мешок) ударами.

В результате боксеры не приобретали нужных боевых навыков, и в лучшем случае такие упражнения можно было расценить только как дополнительную физическую нагрузку в занятии.

Нанося беспорядочные удары, боксеры забывали о страховке, совершенно не применяли защитных действий (поскольку не было никакой угрозы контрударов), в результате чего эти упражнения могли принести вред.

Нам пришлось строго определять задания, например, наносить определенную серию ударов, соблюдая требования страховки; подготавливать серию ударов финтовыми движениями; сочетать серию ударов с выходом из ближнего боя и с последующей контратакой от возможного удара и т. п. Основное содержание всех заданий — тактически осмысливать упражнения и избегать беспредметного «заколачивания» снаряда.

Практика показала, что такой метод наиболее рационален: движения боксеров становились организованными, технически более совершенными.

В указаниях ряда авторов, как и в практических советах тренеров, часто подчеркивается необходимость акцентировать отдельные удары, подготовленные предварительными более слабыми ударами. Однако наши наблюдения на ряде соревнований и тренировочных занятий показали, что многие боксеры не умеют акцентировать удары или наносить их с одинаковой быстротой и силой.

Поэтому в групповых занятиях мы специально выделяли время для овладения акцентированными ударами. При этом мы указывали боксерам, чтобы они делали акцент на каждом третьем, или втором, или четвертом ударах в сериях, во время упражнений подчеркивали акцент командой и т. п. Большинство боксеров стало выделять акцент в ударах, но некоторым это по-прежнему не удавалось.

Мы убедились, что для овладения акцентированными ударами необходимо выделять в занятиях специальное время и часто возвращаться к упражнениям такого рода.

Индивидуальные занятия

В спортивном совершенствовании мастеров спорта главное внимание следует уделять индивидуальным занятиям: групповые занятия занимают здесь второстепенное место.

Выбор средств для индивидуальных упражнений должен быть подчинен физическим и психологическим особенностям каждого отдельного боксера, его сложившейся боевой манере. Необходимо также учитывать и характерные недостатки боксера, и обычные для него ошибки в технике и тактике.

Наблюдения на тренировочных занятиях и соревнованиях позволяют собрать материал для характеристики боксера. На основе этой характеристики тренер подбирает средства для спортивного совершенствования, чтобы закрепить сильные стороны в технике и тактике боксера, устранить ошибки, восполнить недостаток в боевых средствах, не нарушая основной манеры боя этого боксера.

В 1952 г. во время подготовки команды СССР к турниру семи социалистических стран (СССР, Польша, Венгрия, Чехословакия, ГДР, Болгария и Румыния) в занятиях с командой было включено большое количество приемов ближнего боя, в том числе различные серии ударов, способы вхождения в ближний бой и выхода из него.

Успех советских боксеров на турнире стран народной демократии показал, как важно включать в программу тренировки основные приемы ближнего боя. Как известно, команда боксеров СССР выиграла турнир с подавляющим преимуществом.

Подготовка к первенству Европы 1953 г. включала значительный материал для индивидуальных занятий. Примером этого может служить подготовка Б. Тишина к встрече с сильнейшим средневесом мира Л. Паппом.

Б. Тишин, чрезвычайно опасный боксер на дальней дистанций, с которой он атаковал противников резкими и сильными прямыми ударами, совершенно не владел приемами ближнего боя, а потому избегал его в соревнованиях.

В индивидуальных занятиях с ним это было учтено, как и то, что будущий противник Б. Тишина Л. Папп боксирует преимущественно на средней дистанции, хотя в ближнем бою его

несерийные удары всегда крайне опасны.

Несмотря на то, что серии ударов в ближнем бою были совершенно не характерны для боевой манеры Б. Тишина, мы, учитывая, что он не имеет шансов выиграть у Паппа, пользуясь приемами дистанционного боя, сосредоточили его внимание на ближнем бое.

Б. Тишин совершенствовался в приемах вхождения в ближний бой и выхода из него, в комбинациях и разнообразных сериях непосредственно в ближнем бою, действиях у канатов и в углу ринга, сочетая комбинации в ближнем бою и на средней дистанции.

Встреча Тишина с Паппом, исключительно острая и напряженная, показала неоспоримое преимущество советского боксера, который полностью реализовал все свои возможности и выиграл бой главным образом за счет умелого ведения ближнего боя, оказавшегося совершенно неожиданным для Паппа.

В ряде случаев, поскольку тренировка происходила перед ответственными соревнованиями и боксера готовили к встрече с определенным противником или даже несколькими противниками, ему приходилось подчас овладевать очень разнообразными средствами подготовки.

Так, мастер спорта Г. Толстиков, как известно, никогда не пользовался ближним боем. Выступая против различных противников, он действовал обычно на дальней дистанции, развивая успех в случае удачной атаки прямыми ударами на средней дистанции.

В подготовке к первенству СССР 1954 г. мы учли, что его основным противником будет мастер спорта Г. Шаткое, который сам успешно действовал на дальней дистанции, отличаясь достаточно быстрыми прямыми ударами. Несмотря на то, что Г. Шатков очень сильный физически и имел все данные для того, чтобы вести ближний бой, он предпочитал избегать сближения с противником.

Против всех остальных вероятных противников боевые средства Г. Толстикова были вполне достаточны, но против встречи с Г. Шатковым надо было готовиться специально.

Определяя характер подготовки, мы обратили внимание на быстроту действий Толстикова, а главное — на овладение некоторыми приемами ближнего боя и выработку выносливости в ближнем бою. Основное положение, которое характеризовало всю подготовку Г. Толстикова, исходило из того, что у него вряд ли будут возможности переиграть Шаткова на дальней и средней дистанциях. Следовательно, Толстикову нужно было овладеть такими приемами, которые были бы действительно противопоставлены его противнику и оказались для него неожиданными. Такими приемами могли быть только приемы ближнего боя.

Мы предложили Толстикову упражнение в нанесении ударов снизу в туловище длительными сериями с эпизодическим переводом акцентированных ударов в голову. Кроме того, в упражнениях на лапах мы побуждали боксера длительно и непрерывно наносить удары снизу. Так упражнения вырабатывали у него специальную выносливость, необходимую в ближнем бою, и были вполне достаточны как средства активного воздействия на противника, так как Шатков не умел вести ближний бой.

В установке перед боем мы советовали Г. Толстикову чаще сближаться с противником, навязывать ему ближний бой.

Встреча этих боксеров произошла в финале первенства СССР. В начале боя, а затем в течение двух раундов. Толстиков действовал в своей прежней манере — вел бой на дальней дистанции и не смог получить преимущества.

В отдельные моменты преимущество было на стороне его противника. Два раунда закончились с примерно равным соотношением очков. Но в третьем раунде Толстиков уверенно пошел на сближение с противником, навязал ему ближний бой, и Шатков не смог противостоять однообразным, но уверенным действиям Толстикова, который наносил в ближнем бою непрерывные удары снизу и, лишь изредка делал попытки нанести удар в голову. Однако этих действий оказалось достаточно, чтобы выиграть бой и звание чемпиона СССР.

Индивидуальные различия боксеров заключаются не только в том, что один предпочитает действовать на дальней дистанции, а другой — на ближней. И среди боксеров, которые пользуются ближним боем как одним из основных своих боевых средств, можно увидеть индивидуальные особенности, резко отличающие их одного от другого.

Например, один из лучших советских боксеров В. Михайлов, выступавший в полутяжелом весе, никогда не избегал ближнего боя и, наоборот, сам часто навязывал его своим противникам. Сближаясь, он действовал в собранной защитной позиции, очень просто защищаясь от ударов противника подставками и перекрытиями и часто прибегал к двойной локтевой защите. Но его защиты не были пассивными. Ликвидируя удары противника, он зорко» наблюдал за ним и немедленно поражал сильными одиночными ударами открывающиеся точки. Более того, применяя остановки и перекрытия, он подготавливал удобное исходное положение для решительного удара, обычно снизу левой в область печени, реже — для прямого или бокового правой в голову. Сериями ударов Михайлов в ближнем бою никогда не пользовался, да и не знал их — они были ему не нужны. Большое число боев Михайлов выиграл нокаутом, нанося решительный удар на дистанции ближнего боя.

Совершенно по-иному действовал известный боксер Я. Браун. Завязывая атаку с дальней или средней дистанции, он охотно переходил в ближний бой, в котором развивал успех несколькими ударами, защищался нырками, подставками и перекрытиями от контратаки противника, не прерывая ближнего боя, иногда отскакивал на шаг назад или в сторону и вновь наносил подряд несколько ударов в туловище и голову. Отличаясь энергией и неутомимостью и прекрасно владея защитой, Браун добивался большого преимущества над противником, но сам получал очень мало ударов. Его удары, следовавшие один за другим, несколько напоминали современные серии, но это не были серии, разученные заранее. Осыпая противника непрерывными ударами, Браун сбивал противника с толку и выигрывал бой с большим преимуществом, хотя почти никогда — нокаутом. Все удары он наносил одинаково энергично и сильно, но без видимого акцента.

Очень своеобразным боксером был И. Иванов. Будучи относительно небольшого роста, в своих боях он активно шел на сближение. Его отличительной чертой была исключительно прочная защита. Казалось, что ему невозможно нанести удар: каждую такую попытку противника он прерывал защитой, подставляя под удары перчатки, предплечья, плечи, исключительно умело пользуясь двойной локтевой защитой. В бою Иванов шел вперед и, переждав шквал ударов противника, которые он ликвидировал защитой, пользовался малейшей паузой, чтобы быстро нанести два-три удара. Иванову не был свойствен нокаут, он всегда добивался значительного преимущества в очках.

В 1933 г. на первенстве ЦС «Динамо» (Харьков) Иванов выступал от московского совета общества. Хотя он был легковесом, ему на этот раз пришлось выступать в полусреднем весе, едва перейдя нижнюю границу этой весовой категории. Его основными противниками были опытные боксеры, всегда выступавшие в полусреднем весе и значительно превосходящие его ростом и физической силой, ростовчанин Савин и ленинградец Тимофеев. Но, несмотря на очевидное внешнее превосходство, оба они проиграли Иванову, пользовавшемуся своей обычной тактикой и навязавшему им обоим ближний бой.

Своеобразной была и манера боя ленинградца С. Емельянова. С первого удара гонга он бросался в атаку и осыпал противника ударами на средней и ближней дистанциях непрерывно до конца раунда в исключительно быстром темпе. Он почти не защищался, так как противник просто не успевал отвечать ударами. Свои бои Емельянов обычно выигрывал с большим, часто явным преимуществом.

Одну из наиболее ярких страниц в истории советского бокса составил А. Грейнер. Обладая блестящей и разнообразной техникой атаки и защиты, Грейнер одинаково умело пользовался ею на любой дистанции.

Основой его тактики были разнообразные и быстрые маневры, изменение дистанции и переход из одной дистанции в другую. Боксируя абсолютно свободно и ненапряженно,

Грейнер совершенно запутывал противника неожиданными атаками, уходил от его атак уклонами, нырками и боковыми шагами, а если нужно, применяли отбивы и подставки, охотно переходил в ближний бой, в котором пользовался разнообразными и неожиданными автоматизированными сериями и одиночными ударами. Мы не могли бы назвать боксера, обладавшего более совершенной техникой, чем Грейнер.

Его встречу с превосходным польским боксером Радсмахером (Варшава, 1947 г.), которую Грейнер выиграл во всех трех раундах, польская печать назвала «концертом бокса».

Таким образом, мы видим, что боксеры, пользующиеся ближним боем, были очень своеобразны. При подготовке боксеров к соревнованиям с каждым из них приходилось работать по-иному, подбирая индивидуально ней обходимые средства и методические приемы.

Несколько иной тип боксера представляет собой заслуженный мастер спорта Б. Степанов, выступающий в легчайшем весе. Обладая резким, нокаутирующим ударом, Степанов обычно атакует с дистанции, но в случае необходимости входит в ближний бой, в котором наносит короткую серию ударов, заканчивающуюся акцентированным ударом в голову. Применяя такую серию ударов, Степанов обычно добивается явного преимущества или заключительным ударом нокаутирует противника.

В этом отношении показателен его полуфинальный бой на первенство Европы 1953 г. с ирландцем Мак-Нелли, занявшим второе место на XV Олимпийских играх в Хельсинки.

Не добившись преимущества в дистанционном бою в течение первого раунда, Степанов во втором раунде пошел на сближение и короткой серией ударов нокаутировал противника.

На занятиях Степанов прошел широкий круг приемов ближнего боя. Но в числе своих боевых средств он выбрал для ближнего боя лишь короткие серии ударов, а самым боем пользовался лишь в коротких эпизодах.

Наблюдения за ним и другими боксерами-мастерами показали, что сложившиеся прочные навыки не всегда поддаются глубокой переделке, да в этом и нет нужды, но отдельно взятые выигрышные комбинации и приемы они прочно усваивают и при случае умело ими пользуются. Упражнения же в разнообразных приемах повышают общую координацию их движений и улучшают понимание боевой обстановки, так как создают самые разнообразные ее варианты.

В Школе высшего спортивного мастерства, кроме мастеров спорта, были и менее подготовленные боксеры. Например, О. Григорьев и В. Писклов поступили в школу высшего спортивного мастерства имея 2-й юношеский разряд, а С. Голубков — 2-й разряд. Все трое неплохо владели техникой боя на дальней дистанции, но совсем не пользовались приемами ближнего боя.

Занятия с такими боксерами проходили по-иному. Они все прошли полную программу изучения ближнего боя, а индивидуальные занятия с ними строились на большом разнообразии приемов.

Это положительно сказалось на формировании их мастерства — все они овладели большим количеством приемов ближнего боя, хотя манера вести бой у них выработалась различная.

Так, О. Григорьев, боксер легчайшего веса, юноша высокого для своего веса роста (163 см), завязывал бой на дальней дистанции, но, развивая атаку, уверенно переходил в ближний бой, наносил противнику серию из трех-четырёх ударов и с прямым ударом левой в голову вновь уходил на дальнюю дистанцию.

Его спортивные успехи заметно возросли. В 1954—1955 гг. из 43 боев он выиграл 38. В числе его достижений — первенство Москвы 1954 г. среди старших юношей, выигрыш звания чемпиона Спартакиады Москвы 1955 г.; Позже, в 1957 г., он выиграл звание чемпиона Европы, в 1958 г. — чемпиона СССР, а в 1960 г. удостоен золотой, медали на XVII Олимпийских играх в Риме.

Таким образом, опыт тренерской работы с боксерами-мастерами подтверждает, что для

спортивного совершенствования боксеров полезно сочетать общегрупповые занятия, то есть приемы ближнего боя, с индивидуальным совершенствованием — специально подобранными упражнениями.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

Глава I. Ближний бой в спортивной практике

Обобщение опыта боксеров и тренеров

Основные принципы техники и тактики ближнего боя

Глава II. Техника ближнего боя

Основные позиции

Удары

Защиты от ударов в ближнем бою

Комбинации из двух ударов — в туловище, в голову, в голову и туловище, в туловище и голову

Введение рук внутрь позиции противника

Активные защиты

Выход из ближнего боя

Вхождение в ближний бой

Вхождение в ближний бой во время собственной атаки

Вхождение в ближний бой в момент атаки противника

Повторные удары одной рукой в туловище и голову

Серии ударов

Защиты от серии ударов

Выход из угла ринга

Глава III . Комбинационная форма боя на ближней и средней дистанциях

Глава IV. Средства и методы тренировки, необходимые для избежания травм, получаемых в боксе при столкновении головами

Глава V. Тактика ближнего боя

Основные тактические действия боксера

Ведение ближнего боя

Тактическое использование приемов техники в ближнем бою

Глава VI . Обучение ближнему бою

Общие основы обучения

Работа мышц при ударах

Защита в ближнем бою

Тактические действия в ближнем бою

Общая и специальная подготовка боксера

Последовательность и методические приемы обучения ближнему бою

Глава VII. Роль ближнего боя в спортивном совершенствовании боксера

Общие задачи спортивного совершенствования боксера

Совершенствование в технике ближнего боя

Тактическое совершенствование боксера в ближнем бою

Евгений Иванович Огуренков

БЛИЖНИЙ БОЙ В БОКСЕ

Редактор А. И. Шавердова

Художник А. Г. Шикин
Художественный редактор О. И. Айзман
Технический редактор Е. И. Шпекторова
Корректор З. Г. Самылкина

А00917. Сдано в набор 13/VI 1968 г. Подписано к печати 30/X 1968 г.
Формат 84X108 1/32. Печ. л. 6. (Усл.-печ. л. 10,08). Уч.-изд. л. 10,38.
Бум. л. 3. Бумага типографская № 2. Тираж 75 000 экз.
Цена 56 коп. Заказ № 1137.

Издательство «Физкультура и спорт»
Комитета по печати при Совете Министров СССР.
Москва, К-6, Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Главполиграфпрома
Комитета по печати при Совете Министров СССР.
Ярославль, ул. Свободы, 97.